З.Е.Шульман, А.И.Здобнов

САЛАТЫ И СОУСЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Приведены рецепты приготовления полезных и вкусных салатов и соусов. Описаны салаты овощные, рыбные, мясные, в состав которых входят свежие, вареные, соленые, квашеные и маринованные овощи и грибы, рыба, морепродукты, мясо, птица, вареные яйца. Приведенные рецепты соусов могут быть дополнением к рецептам салатов и использоваться самостоятельно.

Рассчитана на широкий круг читателей.

- З.Е. Шульман, А.И. Здобнов
  - Предисловие
  - САЛАТЫ
  - САЛАТЫ ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ИЗДЕЛИЙ
  - САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ
  - САЛАТЫ ИЗ СЕЛЬДИ И РЫБЫ
  - САЛАТЫ ИЗ СЫРА
  - САЛАТЫ ИЗ ЯИЦ
  - САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ
  - САЛАТЫ ИЗ ФАСОЛИ И БОБОВ
  - САЛАТЫ ИЗ РИСА, МАКАРОН, КУКУРУЗЫ
  - САЛАТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ
  - САЛАТЫ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ
  - САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ
  - САЛАТЫ ИЗ ЛУКА
  - САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ
  - САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ
  - САЛАТЫ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА
  - САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ
  - САЛАТЫ ИЗ РЕДИСА, РЕДЬКИ, РЕПЫ
  - САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ
  - САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
  - САЛАТЫ ИЗ ТЫКВЫ
  - САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД
  - Салат из фруктов со смородиной.
  - СОУСЫ
  - ГОРЯЧИЕ СОУСЫ С МУКОЙ
  - СОУСЫ КРАСНЫЕ
  - СОУСЫ БЕЛЫЕ И ПАРОВЫЕ
  - СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ
  - СОУСЫ ИЗ ПРОСТОКВАШИ И ТВОРОГА

- СОУСЫ СМЕТАННЫЕ
- СОУСЫ ГРИБНЫЕ
- СОУСЫ ТОМАТНЫЕ
- СОУСЫ ЛУКОВЫЕ И С ЭСТРАГОНОМ
- СОУСЫ ИЗ ХРЕНА
- СОУСЫ С ВИНОМ (БЕЛЫМ И КРАСНЫМ)
- СОУСЫ ЯИЧНЫЕ И ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ
- СОУСЫ С МАЙОНЕЗОМ
- СОУСЫ ГОРЧИЧНЫЕ И ЧЕСНОЧНЫЕ
- СОУСЫ ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- ЗАПРАВКИ
- СОУСЫ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ

З.Е. Шульман, А.И. Здобнов
Салаты и соусы

Предисловие

В рациональном питании человека большое значение имеют салаты, которые готовят из птицы, отварного мяса и рыбы, сырых, вареных, консервированных, маринованных и квашеных овощей, фруктов.

Салаты, состоящие из продуктов животного и растительного происхождения, лучше и полнее усваиваются организмом, обеспечивают его достаточным количеством всех жизненно необходимых веществ.

Авторы этой книги, исходя из принципов рационального питания, предлагают рецепты различных салатов и соусов. Приведенные рецепты соусов могут быть дополнением к рецептам салатов, а также использоваться самостоятельно.

Исходное количество продуктов в рецептурах приведено для продуктов в обработанном виде – для салатов из расчета на 4-5 порций, для соусов на 1 кг готового продукта. При необходимости количество используемого сырья можно увеличить или уменьшить пропорционально требуемому количеству изделий.

САЛАТЫ

Для приготовления салатов мясо варят в небольшом количестве воды при слабом кипении. Перед жаркой мясо слегка отбивают и солят в конце жарки. Мясо для салатов нарезают, как правило, мелкими кубиками и тонкими ломтиками.

В первичную обработку рыбы входит удаление чешуи, потрошение, промывание, разделка и повторное промывание. Иногда разделанную рыбу в течение некоторого времени выдерживают в подкисленной уксусом воде, что способствует укреплению структуры ее ткани и ослаблению специфического рыбного запаха. Для сохранения натурального цвета отварной рыбы ее рекомендуют варить на пару или приспускать в небольшом количестве воды. Рыбу можно также жарить или запекать в жарочном шкафу.

Соленую сельдь, кильку и другие виды рыб перед использованием вымачивают. Нарезают подготовленную для салатов рыбу, как и мясо, мелкими кубиками или ломтиками. Для салатов используют яйца как в сыром, так и вареном виде: в сыром (масса 1 яйца 40 г.) для приготовления майонеза; яйца, сваренные вкрутую, – для приготовления салатов.

Технологический процесс обработки овощей заключается в сортировке, мойке, варке, очистке, промывании и нарезке.

Для приготовления различных салатов и их украшений овощи и фрукты нарезают кубиками, ломтиками, соломкой, а иногда брусочками, дольками и кружочками.

Картофель варят очищенным и не очищенным от кожицы. Сваренный (лучше на пару) в неочищенном виде картофель лучше сохраняет форму при нарезке, не рассыпается.

Чтобы свекла в процессе варки не обесцвечивалась, по достижении полуготовности в воду добавляют столовый уксус в количестве 5-10 % от взятой жидкости.

Сельдерей (корень) тщательно моют, срезают мелкие корешки и чистят. Затем нарезают кубиками и тушат до готовности в течение 15-20 мин. При варке в воду добавляют соль, сахар по вкусу.

Для приготовления салатов и соусов можно использовать маринованные овощи. Маринуют свеклу, огурцы, различные виды капусты, зеленую фасоль, тыкву и др.

Цветную капусту разбирают на кочешки и кладут в сильно соленую холодную воду. Варят капусту в слегка подсоленной и подкисленной уксусом воде. Цветную капусту можно варить и на пару.

У белокочанной, краснокочанной и савойской капусты срезают загрязненные места, удаляют поверхностные подвяленные листья, промывают, разрезают на четыре части, вырезают кочерыжку и нарезают капусту для салатов соломкой или шашками. Кольраби очищают от грубой кожуры, разрезают на пластинки, из которых получают ломтики, или натирают на терке.

Зеленую фасоль нарезают кусочками длиной около 1 см, затем варят в небольшом количестве подсоленной воды.

Помидоры и баклажаны моют, а при необходимости предварительно замачивают. Затем удаляют плодоножку и нарезают кружочками или дольками. Баклажаны жарят.

Зеленые листовые овощи широко используются в приготовлении салатов. Они содержат ценные минеральные соли, витамины и другие биологические вещества. Однако увядающая и нарезанная зелень быстро теряет свои пищевые достоинства, поэтому ее рекомендуется нарезать непосредственно перед использованием. Зеленые овощи перебирают, удаляют загрубевшие стебли, пожелтевшие и испорченные листья и тщательно промывают в большом количестве воды, нарезают.

Перец сладкий промывают, срезают потемневшие пятна, срезают часть мякоти вместе с плодоножкой и удаляют семена. Затем стручки перца разрезают вдоль на несколько долек и нарезают их соломкой.

Во многие салаты вводят пряные травы. Делают это обычно незадолго до употребления салата, так как присутствие зелени приводит по истечении некоторого времени к забраживанию салатов.

В качестве пряной зелени чаще всего используются: листья укропа, петрушки, огуречной травы, кервеля, эстрагона, мелиссы лимонной, лука зеленого и др.

Рецептуры заправок, которые ис-пользуют для приготовления салатов, приведены в разделе «Соусы».

САЛАТЫ ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Салат мясной. Мясо, очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Продукты перемешать, добавить майонез, соль и уксус. Снова все перемешать, разложить в салатники в виде горки и украсить листьями салата, огурцами, нарезанными кружочками, и кусочками мяса.

Мясо вареное или жареное – 200 г, картофель вареный – 200 г, огурцы -100 г, салат зеленый – 50 г, майонез – 100 г, соль – по вкусу.

Салат мясной острый. Вареное нежирное мясо, маринованные огурцы нарезать кубиками, отваренный в кожице картофель очистить и тоже нарезать кубиками. Продукты смешать с майонезом, с ложечкой молотого красного перца и разложить в подготовленную посуду.

Мясо вареное постное – 300 г, огурцы маринованные – 15 г, картофель отварной – 100 г, майонез – 100 г, молотый красный перец – 1 кофейная ложечка, соль – по вкусу.

Салат из мяса и овощей. Вареное охлажденное мясо нашинковать соломкой, лук нарезать тонкими кольцами, помидоры дольками и огурцы кружочками. Продукты перемешать, добавить соль и черный перец, разложить в тарелки, полить сметаной. Салат украсить дольками помидора, кружочками лука, огурца.

Мясо отварное – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы свежие – 150 г, лук репчатый – 100 г, сметана – 75 г, соль и пряности – по вкусу.

Салат «Киевский». Отваренное мясо и язык, окорок или рулет, а также картофель и свеклу, очищенные от кожицы огурцы и маринованные грибы нарезать кубиками. Продукты соединить, заправить майонезом, разложить в посуду, украсить зеленью и яйцами.

*Мясо вареное – /*50 *г, окорок или рулет – 120 г, язык вареный – 120 г, картофель – 80 г, свекла – 40 г, огурцы соленые – 30 г, грибы маринованные – 30 г, яйцо – 20 г, майонез – 50 г, зелень, соль – по вкусу.*

Салат из говядины с майонезом. Отваренное мясо нарезать тонкими ломтиками или соломкой, выдержать в салатной заправке на холоде около 1 ч. Помидоры очистить от кожицы, нарезав на половинки, слегка отжать их, а затем нарезать ломтиками, смешать с маринованным мясом, добавить мелко нарезанный лук и майонез, заправить солью, перцем, перемешать

и выложить в салатницу, украсить кружочками вареных яиц, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Говядина вареная – 350 г, яйца – 40 г, помидоры – 150 г, лук – 120 г, листья салата – 25 г, майонез -80 г, заправка салатная – 30 г, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.

Салат мясной с фасолью или горошком. Мясо нарезать кусочками или тонкими ломтиками. Измельченный вареный картофель или макароны, огурцы, вареные яйца, вареную морковь и маринованные овощи или фрукты, фасоль или горох перемешать и выложить на блюдо. Рубленый лук и натертый хрен смешать со сметанным соусом и подать отдельно в соуснице или залить этой смесью салат.

Мясо вареное или жареное -100 г, измельченный картофель или отваренные макароны – 50 *г, фасоль или горох вареные –* 700 *г, огурцы соленые – 100 г, яйца вареные – 40 г, морковь – 30 г, маринованная тыква, яблоки или сливы – 40 г, лук – 15 г, хрен – 15 г, соус сметанный – 75 г, соль – по вкусу.*

Салат из мяса с овощами и яблоками по-латышски. Отваренные свинину и картофель, огурцы, яблоки (без кожицы и семян), филе сельди, яйца нарезать ломтиками. Продукты соединить и заправить сметанным соусом с хреном, уксусом, горчицей. Разложить в подготовленную посуду, украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки, листьями салата.

Мясо вареное – 250 г, картофель– 80 г, огурцы соленые – 100 г, яблоки – 100 г, сельдь – 45 г, яйца – 45 г, помидоры – 40 г, зелень петрушки, салат зеленый, соль – по вкусу.

Салат из телятины с макаронами. Телятину, макароны, отваренные в соленой воде и вареные яйца нарезать брусочками, заправить сметанным соусом и хреном, перемешать, выложить в салатницу, украсить помидорами и яйцом.

Телятина вареная – 200 г, макароны сухие -60 г, яйца вареные – 20 г, соус сметанный – 60 г, хрен – 10 г, помидоры – 75 г, соль – по вкусу.

Салат из **свинины с овощами.** Свинину и птицу поджарить, мелко нарезать, добавить измельченный репчатый лук, соленые огурцы, вареную свеклу, нарезанные ломтиками продукты перемешать, положить в салатник горкой и полить сметаной, разведенной сливовым рассолом или хлебным квасом. Вокруг горки салата разместить гарнир из зеленого лука, квашеной капусты, свеклы, маринованных слив или огурцов.

Мясо свиное жареное – 250 г, птица жареная – 80 г, лук репчатый – 100 г, огурцы соленые – 50 г, свекла отварная – 50 г, сметана – 50 г, лук зеленый – 50 г, капуста квашеная – 50 г, сливы

маринованные – 50 г, соль – по вкусу.

Салат из баранины с редькой и луком. Баранину отварить с кореньями до готовности. Готовое мясо извлечь из бульона, охладить и нарезать соломкой, редьку очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать кольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, вынуть из жира, охладить, соединить с мясом и редькой, поперчить, полить майонезом и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник горкой, полить остатком майонеза, украсить дольками вареных яиц, рубленой зеленью, сверху положить семена зрелого граната.

Баранина – 300 г, редька – 150 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 15 г, майонез – 45 г, гранат – 50 г, соль, перец черный молотый, зелень укропа, петрушки – по вкусу.

Салат из языка с овощами. Отваренный язык очистить, нарезать тоненькими кусочками, добавить нарезанные небольшими кубиками вареный картофель и морковь, соленые огурцы. Продукты перемешать, полить майонезом, снова перемешать, выложить в салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить измельченными вареными яйцами.

Язык вареный говяжий – 250 г, морковь – 75 г, картофель – 150 г, огурец соленый – 50 г, яйца – 80 г, майонез – 10 г, зелень и соль – по вкусу.

Салат из ветчины, риса и горошка. Рис отварить, смешать с зеленым консервированным горошком, мелко нарезанными ветчиной и зеленью петрушки, салатом, залить майонезом со сметаной, перемешать и разложить в посуду.

Ветчина – 200 г, рис вареный – 100 г, зеленый консервированный горошек – 100 г, майонез со сметаной – 150 г, зелень и соль – по вкусу.

Салат из ветчины с овощами. Ветчину и морковь нарезать кубиками, смешать с горошком, заправить маринадом с перцем и мелко нарезанным луком, разложить в подготовленную посуду

Ветчина сырая – 250 г, зеленый горошек консервированный – 200 г, моркось вареная – 100 г, маринад – 100 г, соль – по вкусу.

Салат горячий с копченой грудинкой. Жирную копченую грудинку очистить от кожи, нарезать квадратиками, поджарить с обеих сторон. Когда грудинка зарумянится, добавить уксус, посолить и вскипятить. Салат вымыть и обсушить в полотенце, нарезать полосками. Нашинковать лук, перемешать с салатом, добавить грудинку с уксусом, перемешать все, закрыть, подавать горячим с мясом или с крутым яйцом.

Салат латук – 250 г, грудинка копченая – 50 г, лук -100 г, уксус – 50 г, соль – по вкусу.

Салат с колбасой. Колбасу нарезать, поджарить на

сковородке, смазать горчицей. Свеклу и морковь отварить, нарезать кубиками, перемешать с подготовленной колбасой, заправить солью и майонезом, разложить в под готовленную посуду.

Колбаса – 300 г, морковь – 50 г, свекла – 50 г, майонез – 50 *г, лук репчатый -100 г, огурцы соленые– 100 г, масло растительное – 30 г, горчица, соль – по вкусу.*

Салат из сосисок с помидорами. Сосиски отварить, охладить, снять кожицу, нарезать на мелкие кусочки. Помидоры нарезать дольками, добавить рубленый лук, нарезанный кубиками картофель, приправы и соль по вкусу, заправить половиной майонеза. Продукты перемешать, уложить горкой в салатницу, полить сверху оставшимся майонезом, украсить зеленью, дольками лимона и кусочками помидоров.

Сосиски – 200 t, помидоры – 150 г, лук – 100 г, майонез – 100 г, картофель – 150 г, лимон, перец, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ

Салат»Столичный». Вареную или жареную курицу, отваренный очищенный картофель, огурцы свежие или соленые и яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками, прибавить нарезанные листья зеленого салата. Мясо и овощи заправить соусом – майонезом со специями, аккуратно перемешать, выложить горкой в салатник, украсить дольками вареных яиц, кусочками мяса птицы, листьями салата, дольками огурцов.

Куриное мясо – 350 г, картофель – 150 г, огурцы – 120 г, салат зеленый – 40 г, яйцо – 40 г, соус-майонез – 100 г, соль – по вкусу.

Салат из куриного мяса. Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек и заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить изделиями из моркови и зелени.

Куриное мясо отварное – 250 г, зеленый горошек – 100 г, морковь – 100 г, майонез – 75 г, зелень, соль – повкусу.

Салатиз курицы с цветной капустой. Курицу и отваренные овощи нарезать кубиками, заправить сметанным соусом, разложить в посуду и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

Мясо курицы вареное или жареное – 150 г, цветная капуста – 400 г, горошек – 100 с, морковь – 50 г, сметанный соус – 100 г, зелень укропа или петрушки, соль – по вкусу.

Салат из птицы с овощами. Охлажденное вареное мясо нарезать тонкими ломтиками, вареные овощи измельчить. Продукты смешать, заправить сметанным соусом (часть оставить для украшения), положить в посуду. Салат залить соусом или подать его отдельно в соуснице.

Мясо курицы, индейки или гуся вареное или жареное – 150 г, картофель – 70 г, свежие или консервированные яблоки -100 г, морковь – 70 г, цветная капуста – 100 г, помидоры – 100 г, фасоль стручковая – 100 г, горошек – 100 г, соус сметанный -150 г, соль – по вкусу.

Салат из индейки с овощами и яблоками. Жареное мясо индейки нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть яблочным или лимонным соком, вареные яйца, овощи и фрукты нарезать кусочками средней величины и положить, не перемешивая, в салатницу на листья салата, залить майонезом.

Индейка жареная – 100 г, сок лимонный или яблочный – 25 г, яблоки свежие или консервированные – 75 г, яйца вареные – 40 г, картофель – 75 г, листья салата – 10 г, сельдерей – 40 г, свежие

или консервированные помидоры – 75 г, майонез – 100 г, соль – по вкусу.

Салат из мяса птицы и яблок. Мясо птицы нарезать тонкими ломтиками, отварной картофель, яблоки, огурцы – ломтиками. Яйца нарезать дольками или разрезать пополам. Разложить в салатнице все компоненты салата в определенном порядке: в середину салатницы положить картофель и посолить, сверху положить половинку яйца, разрезанную фигурным ножом, вокруг разложить горками огурцы, мясо, яблоки, зелень. Все залить сметанным соусом так, чтобы были видны компоненты салата.

Мясо птицы отварное – 200 г, яблоки – 150 г, огурцы маринованные – 100 г, картофель – 100 г, яйца крутые – 80 г, соус сметанный – 75 г, зелень, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ СЕЛЬДИ И РЫБЫ

Салат из сельди. Излишне соленую сельдь вымочить, разделить на чистое филе, нарезать ломтиками Очищенные яблоки, вареный картофель и репчатый лук нарезать мелкими кубиками, белки сваренных вкрутую яиц мелко нарубить. Все продукты перемешать и залить заправкой Готовый салат разложить в подготовленную посуду и посыпать мелко нарезанным луком.

Приготовление заправки: оливковое масло смешать с уксусом, протертыми желтками, добавить соль, черный перец, сахар, горчицу и сливки. Все тщательно перемешать.

Сельдь – 180 г, яблоки – 120 г, яйца – 20 г, картофель – 140 г, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 25 г, сливки – 80 г, уксус винный – 15 г, масло оливковое – 15 г, горчица готовая – 12 г, перец черный молотый, сахар, соль – по вкусу.

Салат из сельди холодного копчения. Сельдь разделить на филе без костей и нарезать кусочками. Добавить к сельди растительное масло, нарезанные огурцы, нашинкованный лук, перемешать. Вареное яйцо разрезать на четыре части, уложить в середину подготовленной посуды и выложить на них подготовленную массу.

Сельдь холодного копчения – 400 г, яйца вареные – 160 г, масло растительное – 8Ог, огурцы соленые – 80 г, лук репчатый – 8Ог.

Салат из сельди с майонезом. Чистое филе сельди нарезать кусочками, огурцы и сельдерей кубиками, лук нашинковать. Все продукты перемешать, разложить в посуду и залить майонезом.

Филе сельди – 400 г, огурцы соленые – 100 г, лук репчатый – 50 г, сельдерей вареный – 30 г, горчица столовая – 20 г, майонез – 150 г.

Салат из сельди с фасолью. Вымоченную сельдь разделать на чистое филе, нарезать кусочками, вареный картофель – кубиками, отваренные стручки фасоли – на кусочки. Все продукты перемешать и выложить горкой на блюдо, полить салат соусом сметанным. Украсить помидором, вареным яйцом и зеленью.

Сельдь – 50 г, картофель – 125 г, фасоль стручковая – 200 г, соус сметанный – 100 г, яйцо – 20 г, помидоры – 35 г, зелень, соль – по вкусу.

Салат из сельди с картофелем и огурцами. Вымоченную сельдь разделать на чистое филе, нарезать кусочками, вареный картофель, морковь, соленые огурцы, сваренные вкрутую яйца и помидоры нарезать кубиками или тонкими ломтиками, зеленый

лук измельчить. Все продукты смешать с соусом из растительного масла и разложить в подготовленную посуду

Сельдь вымоченная – 100 г, картофель -125 г, морковь -100 г, огурцы соленые -50 г, яйцо – 60 г, помийоры – 50 г, лук зеленый – 50 г, соус из растительного масла – 100 г.

Салат из кильки. Из кильки удалить кости, отваренные картофель, сельдерей и яйца нарезать мелкими кубиками или ломтиками, лук изрубить. Все продукты смешать, добавить сметанный соус, украсить зеленью

*Кильки – 150 г, сельдерей – 40 г, картофель – /*50 *г, огурцы свежие или соленые – 60 г, лук – 40 г, яйца – 80 г, соус сметанный – 150 г, соль – по вкусу.*

Салат из карасей. Карасей отварить, отделить мякоть от костей, нарезать мелкими кусочками. Вареный картофель и соленые огурцы нарезать ломтиками. В натертый хрен добавить майонез, соль, уксус, смешать с рыбой, картофелем и огурцами, переложить в салатник. Салат украсить огурцами, зеленью петрушки.

Рыба – 200 г, картофель -150 г, огурцы – 120 г, хрен – 50 г, майонез – 100 г, соль, сахар, уксус – по вкусу.

Салат из трески, морского окуня или камбалы. Отваренный картофель, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, зеленый салат нашинковать. Рыбу отварить, освободить от кожи и костей. Часть ее нарезать ломтиками, остальную измельчить. Овощи и измельченную рыбу смешать, полить майонезом, разложить в посуду, украсить ломтиками рыбы, овощами и зеленым салатом.

Рыба вареная – 100 г, картофель– 100 г, огурцы – 100 г, помидоры – 100 г, горошек или бобы – 50 г, салат зеленый – 25 г, майонез – 100 г, соль, специи – по вкусу.

Салат из рыбы с овощами. Вареную или жареную рыбу, свежие огурцы или помидоры и редис нарезать кусочками. Продукты выложить в подготовленную посуду слоями, залить майонезом. Салат посыпать рубленой зеленью.

Рыба вареная или жареная – 200 г, свежие огурцы или помидоры – 700 *г, редис – 150 г, листовой салат или шпинат – 100 г, майонез – 200 г, укроп или зеленый лук, соль – по вкусу.*

Салат из хека. У отваренного хека отделить мякоть от костей, нарезать кусочками и залить смесью уксуса, растительного масла, сахара и соли, поставить на 1 ч в холодильник для маринования. Отваренный картофель, огурцы, вареные яйца нарезать тонкими кружочками, оставив часть продуктов для украшения. Рыбу вынуть из маринада, заправить майонезом, выложить в салатник на предварительно уложенные

овощи, заправленные майонезом. Украсить листьями зеленого салата и кружочками яиц.

Рыба – 250 г, картофель-200 г, огурцы – 100 г, майонез – 100 г, соль, сахар – по вкусу.

Салат из рыбы с майонезом. Отварную рыбу разделать на кусочки, смешать с мелко нарезанными огурцами. В майонез добавить нашинкованный лук, соль и заправить им приготовленные продукты, разложить в посуду.

Отварная морская рыба – 300 г, лук репчатый – 30 г, огурцы соленые – 60 г, майонез – 200 г.

Салат из рыбы с горчицей и хреном. Рыбу отварить, удалить кожу и кости, нарезать кусочками, майонез смешать с хреном, горчицей и мелко нарезанным луком. Рыбу положить в подготовленную посуду и залить приготовленной смесью.

Отварная морская рыба – 200 г, хрен тертый – 50 г, горчица столовая – 50 г, лук зеленый – 50 г, нез – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из рыбы с морковью. Вареную или жареную рыбу и вареную морковь нарезать кубиками и положить в салатницу (сырую морковь натереть). Продукты перемешать, залить майонезом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочками красного стручкового перца.

Вареная или жареная рыба – 200 г, морковь – 120 г, тертый хрен – 50 г, майонез – 150 г, зелень – 20 г, перец стручковый красный – 50 г.

Салат из рыбы и **зеленого горошка.** Рыбу отварить, очистить от кожи и костей, нарезать кусочками, перемешать с зеленым горошком (консервированным), выложить в салатницу, залить томатным соусом и украсить зеленью петрушки.

Рыба вареная (щука, треска, окунь) – 300 г, зеленый горошек – 100 г, томатный соус– 100 г, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из трески с хреном. Вареную треску нарезать кусочками, а очищенный картофель и огурцы мелкими кубиками. В натертый хрен добавить майонез, соль, уксус, смешать С нарезанной рыбой, картофелем, огурцами, переложить в салатницу. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и петрушкой.

Треска – 200 г, картофель – 150г, огурцы – 150 г, хрен – 75 г, майонез – 150 г, уксус – 20 г, лук зеленый – 40 г, соль – по вкусу.

Салат из рыбы с луком и яйцом. Филе трески отварить с луком и морковью и разобрать, удалив кости. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой, яйца и лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и разложить в подготовленную посуду, украсить зеленью.

Филе рыбное – 200 г, лук репчатый – 40 г, морковь – 200 г, рис – 70 г, яйцо – 80 г, майонез – 150 г, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из шпротов или копченой рыбы. Подготовленную рыбу нарезать мелкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель нарезать мелкими кубиками, огурцы – тонкими ломтиками Продукты перемешать, заправить соусом, разложить в подготовленную посуду, украсить ломтиками вареного яйца, лимоном, зеленью укропа

Шпроты -150 г, или 300 г неочищенной копченой рыбы, лимонный сок – 40 г, картофель – 150 г или 150 г рассыпчатой рисовой каши, огурцы соленые -100 г, вареный или консервированный горошек – 150г, яйца-80 г, ломтики лимона, укроп, соль – по вкусу.

Салат из рыбы с яблоками. Приготовленное рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности, затем охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20-30 мин на холоде. Добавить измельченный лук, нарезанные ломтиками яблоки, сметану, сахар, соль, перемешать, разложить в подготовленную посуду, украсить зеленью.

Рыба (путасу или другая)-400 г, мука пшеничная – 30 г, сметана – 25 г, масло растительное – 20 г, лук репчатый – 50 г, яблоки – 100 г, зелень, специи, соль, сахар, уксус-по вкусу.

Салат из консервированной тресковой печени. Картофель отварить, нарезать ломтиками. Также нарезать огруцы, морковь, измельчить репчатый или зеленый лук, тресковую печень. Продукты посолить, полить заправкой и маслом из консервов, перемешать, разложить в посуду. В салат можно добавить консервированный горошек, а вместо соленых огурцов квашеную капусту.

Печень в масле – 125 г, картофель вареный – 125 г, огурцы соленые – 125 г, морковь вареная – 75 г, заправка салатная – 75 г, лук репчатый или зеленый – 50 г, соль – по вкусу.

Салат из кальмаров или сайры с яблоками. Сайру измельчить, кальмары отварить, очистить, промыть и нарезать кубиками, смешать с рубленым яйцом, добавить соус или майонез, разложить в подготовленную посуду, украсить ломтиками лимона и укропом.

Кальмары или сайра – 200 г, яйца – 120 г, яблоки кислые – 200 г, лук репчатый – 75 г или зеленый лук – 50г, майонез – 100 г, укроп, ломтики лимона, соль – по вкусу.

Салат из **креветок.** Отваренные креветки очистить и сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель и яйца нарезать кусочками, добавить зеленый горошек и подготовленные

креветки (часть оставить для украшения), заправить майонезом, посолить и перемешать. Салат выложить в салатник, украсить листиками зеленого салата, кружочками вареного яйца и креветками.

Креветки – 200 г, картофель – 100 г, яйца – 60 г, зеленый горошек – 75 г, майонез – 75 г, лимонный сок и соль – по вкусу.

Салат спастой «Океан». Пасту «Океан» разморозить, залить небольшим количеством воды и припустить в накрытой посуде в течение 10 мин, охладить до комнатной температуры. Отваренный картофель и огурцы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, молотым перцем и перемешать, разложить в посуду. Украсить ломтиками огурца и рубленой зеленью.

Паста «Океан» – 150 г, картофель – 750г, огурцы соленые – 100 г, лук репчатый – 75 г, майонез – 100 г, перец, зелень, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ СЫРА

Салат из сыра с мясом. Сыр, мясо, маринованные сливы (без косточек) нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, майонез, все перемешать и выложить в салатницу. Украсить зеленым горошком и сливами.

Сыр – 200 г, мясо говяжье вареное -150 г, горошек зеленый -100 г, сливы маринованные – 50 г, майонез – 700 *г, соль – по вкусу.*

Салат из сыра с куриным мясом. Сыр, куриное филе, грибы нарезать кусочками. Сливки взбить, добавить соль, тертый хрен, добавить приготовленные продукты, осторожно перемешать. Выложить в салатницу, украсить шляпками маринованных грибов.

Сыр – 250 г, куриное филе жареное – 100 г, грибы маринованные – 100 г, консервированный зеленый горошек – 700 *г, сливки – 150 г, хрен, соль – по вкусу.*

Салат из сыра и яиц. Сыр и очищенный огурец нарезать кубиками, добавить рубленое вареное яйцо, сметанный соус с майонезом, перемешать и выложить в салатницу. Украсить ломтиками сыра.

Сыр голландский – 300 г, яйцо куриное -120 г, огурец свежий – 100 г, соус сметанный – 150 г, майонез – 30 г, соль – по вкусу.

Салат из сыра с маринованным огурцом. Сыр натереть на крупной терке, очищенные огурцы, вареные яйца и помидоры нарезать брусочками, выложить в салатницу и залить сметанным соусом. Украсить яйцами и огурцами.

Сыр пикантный – 200 г, огурцы маринованные – 50 г, яйца – 80г, помидоры – 700г, соус сметанный – 80 г.

Салат из плавленогосыра с **яйцами.** Плавленый сырок нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, чеснок мелко нарезать, вареные яйца мелко нарубить. Все продукты смешать, заправить майонезом, выложить в подготовленную посуду, украсить листьями салата и дольками яйца.

Плавленый сыр – 400 г, чеснок – 40 г, яйца – 160 г, майонез – 100 г.

Салат из сырковой массы и фруктов. Сырковую массу смешать с изюмом и выложить на тарелку горкой, украсить кусочками дыни, груш, яблок, вареным черносливом и зеленым салатом.

Сырковая масса – 400 г, изюм – 10 г, чернослив – 50 г, дыня – 30 г, груши, яблоки и зеленый салат – по 25 г.

САЛАТЫ ИЗ ЯИЦ

Салат изяиц с окороком. Мелко нарезать окорок (вареный и сырой), перемешать с майонезом и уложить на яйца, посолить.

Яйца вареные – 300 г, окорок вареный – 150 г, окорок сырой – 70 г, майонез – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из яиц с яблоками и горчичным майонезом. Очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешать с майонезом и уложить на крупно нарезанные яйца, посолить, заправить горчичным майонезом и разложить в подготовленную посуду.

Яйца вареные – 200 г, яблоки – 150 г, майонез горчичный – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из яиц с ветчиной. Вареные яйца, огурцы, редис и помидоры нарезать мелкими кубикамии, ветчину или колбасу – соломкой. Все продукты слоями выложить в салатник, залить сметанным соусом, посыпать рубленой зеленью.

Яйца – 100 г, ветчина вареная или колбаса-80 г, огурцы свежие или соленые-80 г, редис-50 *г, помидоры – 50 г, салат листовой* – 50 *г, соус сметанный – 100 г, соль – по вкусу.*

Салат из яиц и зеленого лука со сметаной. Вареные яйца мелко нарезать и тщательно перемешать со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком, солью, положить в салатник.

Яйца – 240 г, сметана – 200 г, лук зеленый – 60 г, соль – по вкусу.

Салат из яиц с овощами. Вареные яйца очистить и разрезать на дольки и разложить на подготовленную посуду. Мелко нарезанные соленые огурцы, сельдерей, морковь, зеленый горошек и лук смешать с майонезом и эту смесь уложить на разрезанные яйца, посолить по вкусу.

Яйца – 320 г, майонез – 250 г, огурцы соленые – 60 г, сельдерей – 40 г, морковь вареная -40 г, горошек зеленый консервированный – 40 г, лук зеленый – 20 г, соль – по вкусу.

Салат из яиц с перцем. Яйца разрезать на четыре дольки и положить в подготовленную посуду. Перец нарезать соломкой. Перемешать с майонезом, уложить на яйца, посолить.

Яйца вареные – 300 г, красный сладкий перец – 200 г, майонез – 200 г, соль – по вкусу.

Салат из яиц с томатной пастой. Томатную пасту с мелко нарезанным луком заправить солью, уксусом, перцем. Залить разрезанные яйца и разложить в посуду.

Яйца вареные – 300 г, паста томатная – 200 г, лук – 80 г, соль, перец, уксус – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ

Салат из белых грибов или шампиньонов. Свежие грибы очистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Готовые грибы откинуть на сито или дуршлаг, нарезать тонкими ломтиками, смешать с нарезанными яйцами, посолить, посыпать перцем, заправить уксусом, растительным маслом, сахаром, выложить в салатницу, украсить измельченной зеленью укропа.

Грибы – 300 г, яйца вареные – 120 г, уксус – 15г, растительное масло -15 г, соль, сахар и перец – по вкусу.

Салат из грибов и лука. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде (маринованные и соленые грибы вымочить), нарезать ломтиками, добавить нарезанный кружочками лук, посолить, перемешать, полить салатной заправкой и еще раз перемешать Переложить в салатник, посыпать мелко рубленой зеленью

Грибы свежие – 200 г, лук – 150 г, салатная заправка – 50 г, соль, зелень укропа и петрушки – по вкусу.

Салат из грибов с яйцом. Подготовленные грибы крупно нарезать, добавить в них рубленое яйцо, нарезанный репчатый лук, посолить. Продукты перемешать и переложить в салатник, залить сметаной, украсить зеленью.

Грибы маринованные или соленые – 250 г, яйца вареные – 40 г, лук – 100 г, сметана – 100 г, соль, зелень – по вкусу.

Салат из маринованных грибов с овощами. Грибы промыть и мелко нашинковать, огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками, картофель, отваренный в кожуре, очистить и также нарезать кружочками, зеленый лук мелко нашинковать. Все эти продукты, за исключением зеленого лука, сложить в салатник, хорошо перемешать и заправить растительным маслом, солью, сахаром и сверху посыпать зеленым луком. Перед подачей украсить шляпками грибов, брусникой и мелкими корнишонами.

Грибы маринованные – 200 г, картофель – 200 г, лук зеленый. – 75 г, огурцы свежие или соленые – 120 г, брусника – 75 г, масло растительное – 20 г, корнишоны – 30 г, перец, сахар, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ ФАСОЛИ И БОБОВ

Салат из фасоли. Фасоль предварительно замочить, отварить, откинуть на сито или дуршлаг, охладить. Морковь отварить и нарезать кубиками, сельдерей нашинковать соломкой, добавить нарезанный зеленый салат и все перемешать. Горчицу, соль, сахар растереть, постепенно подливая растительное масло и в конце уксус. Подготовленные продукты перемешать, разложить в посуду горкой и украсить листьями салата.

Фасоль – 200 г, морковь – 150 г, сельдерей – 75 г, салат – 200 *г, масло растительное – 30 г, горчица, уксус и сахар, соль – по вкусу.*

Салат из фасоли с майонезом. Фасоль и лук мелко нарезать, посолить, поперчить, смешать с майонезом, разложить в подготовленную посуду.

Фасоль консервированная стручковая-500 г, лук репчатый-150 г, майонез – 300 г, соль – по вкусу.

Салат из фасоли и помидоров. Отварить фасоль, не допуская разваривания, откинуть на дуршлаг. Свежие красные помидоры или зеленые соленые помидоры нарезать на дольки Огурцы нарезать вдоль тонкими ломтиками. Репчатый лук нарезать кольцами, перья лука нарезать длиной 6– 7 см. К фасоли добавить соль, молотый стручковый перец, винный уксус, перемешать и выложить в салатник. В центре фасоли положить кучкой нарезанный кольцами репчатый лук, вокруг него изогнутые ломтики огурцов, дольки помидоров, посыпанные солью и зеленью, и перья лука.

Фасоль – 500 г, помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, винный уксус, репчатый лук, зеленый перец, зеленый лук, стручковый перец, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из красной фасоли. Красную фасоль перебрать, сварить до мягкости, откинуть на сито или дуршлаг, охладить. Остывшую фасоль посыпать солью, перцем, мелко нарезанным репчатым луком, зеленью укропа, полить уксусом, смешанным с подсолнечным маслом, хорошо перемешать и разложить в подготовленную посуду.

Фасоль красная – 300 г, лук репчатый – 150 г, масло подсолнечное – 60 г, уксус – 50 г, соль, перец, зелень укропа – по вкусу.

Салат из стручков фасоли. Молодые (недозрелые) стручки фасоли с удаленными жилками нарезать тонкими полосками, промыть и припустить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито или дуршлаг. Переложить стручки фасоли в

салатник, посыпать перцем, подсолить и полить уксусом. Измельченный чеснок подать отдельно.

Стручки фасоли – 500 г, уксус – 40 г, чеснок, соль, черный перец – по вкусу.

Салат из зеленых бобов. У зеленых бобов удалить боковые жилки и нарезать полосками длиной 3-4 см. Отварить в подсоленной бурно кипящей воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой (отваренные бобы можно хранить в холодильнике до суток) Затем в бобы ввести заправку из растительного масла, уксуса и перца, разложить в посуду и посыпать укропом.

Бобы зеленые – 400 г, масло растительное – 40 г, уксус – 45 г, соль, перец, зелень – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ РИСА, МАКАРОН, КУКУРУЗЫ

Салат из риса с майонезом. Промытый й обсушенный рис засыпать в кипящее масло при постоянном помешивании. Не допуская значительного изменения цвета риса под действием горячего масла, добавить в рис кипящую воду, посуду закрыть крышкой и в таком состоянии выдержать 15 мин для набухания и доведения до готовности. Рис охладить, заправить солью, майонезом и мелко нарезанным зеленым луком.

Рис – 100 г, масло растительное – 65 г, вода для варки – 330 г, майонез – 200 г, соль и зелень – по вкусу.

Салат из риса с мясом птицы. Приготовить отварной рис, как указано в предыдущей рецептуре Мясо птицы и яблоки нарезать кубиками, соединить с рисом, перемешать, заправить солью, майонезом с томатом – пюре и разложить в подготовленную посуду.

Рис отварной рассыпчатый – 200 г, отварное мясо птицы – 125 г, яблоки – 50 г, майонез – 100 г, томат-пюре – 25 г, масло растительное-50 г, соль – по вкусу.

Салат из риса и овощей. Приготовить рассыпчатый рис, смешать со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, сахаром и солью, выложить горкой в салатницу. Яблоки, помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх риса

Рис отварной – 300 г, яблоки – 100 г, помидоры – 100 г, огурцы свежие – 150 г, сметана – 100 г, зелень петрушки, сахар, соль – по вкусу.

Салат из риса с филе морской рыбы. Приготовить рис, как указано ранее. Тушеное филе рыбы нарезать кусочками, смешать с рисом и нарезанными кубиками огурцами. Заправить майонезом, посолить и разложить в подготовленную посуду.

Рис отварной рассыпчатый – 200 г, филе тушеной рыбы – 125 г, огурцы соленые – 50 г, майонез – 125 г, масло растительное – 500 г, соль – по вкусу.

Салат из макарон с ветчиной. Макароны отварить в подсоленной воде и подготовить как указано выше Ветчину, огурцы, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой, сыр натереть. Все продукты смешать с майонезом или сметанным соусом, заправить, выложить в салатницу, украсить помидорами, яйцом и зеленью.

*Макароны – 150 г, ветчина вареная – /*00 *г, сыр – 50 с, огурцы*

соленые или яблоко – 50 г, помидоры – 100 г или томатное пюре – 25 г, майонез – 100 г, яйца – 60 г, зелень укропа или петрушки, соль – по вкусу.

Салат из макарон с соленой рыбой. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и нарезать, добавить нарезанную кусочками соленую рыбу, нарезанные ломтиками огурцы, вареные сельдерей и морковь, рубленые лук, яйца и сметанный соус. Все перемешать, разложить в подготовленную посуду, посыпать зеленью.

Макароны – 150 г, сельдь – 150 г, сельдерей – 50 г, морковь – 75 г, огурцы соленые – 100 г, лук – 75 г, соус сметанный – 100 г, яйца вареные– 40 г, лук зеленый, зелень укропа или петрушки, соль – по вкусу.

Салат измакарон с копченой рыбой. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, нарезать кусочками 1 – 1,5 см. Копченую рыбу очистить и нарезать мелкими кусочками. Консервированный горошек откинуть на дуршлаг. Сырую морковь натереть, вареную нарезать кубиками. Все продукты смешать со сметанным соусом, выложить в салатницу и украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки.

Макароны – 300 г, рыба копченая – 250 г, горошек консервированный – 150г, яйца вареные – 80 г, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из макарон с овощами. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и нарезать кусочками. Лук изрубить, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, сырую морковь натереть. Все продукты соединить, перемешать и заправить соусом или майонезом, разложить в посуду и посыпать тертым сыром.

Макароны – 125 г, лук – 50 г, огурцы соленые – 100 г, помидоры – 200 г, морковь – 80 г, рубленая зелень петрушки или укропа – 25 г, майонез – 100 г, соль – по вкусу.

Салат из кукурузы. Початки кукурузы отварить в подсоленной воде до мягкости. Извлечь зерна и пропустить через мясорубку, репчатый лук нашинковать и поджарить на растительном масле. Продукты перемешать, заправить солью, перцем, растительным маслом.

Початки кукурузные -1000 г, лук репчатый-100 г, масло растительное – 50 г, соль, перец – по вкусу.

Салат из кукурузы с яблоками. Отварную или консервированную кукурузу смешать с очищенными и нарезанными мелкими кубиками яблоками, заправить растительным маслом, солью, сахаром, уксусом, разложить в посуду и украсить листьями зеленого салата.

Початки кукурузные – 800 г, яблоки – 140 г, масло подсолнечное – 20 г, уксус – 30 г, сахар, листья салата, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ

Салат из баклажанов с помидорами и чесноком. Подготовленные баклажаны отварить до полу готовности, положить на горячую сковородку, обжарить со всех сторон. Когда баклажаны слегка остынут, удалить с них кожицу, после чего мелко нарезать, посыпать измельченным чесноком и перемешать. Подсолнечное масло смешать с уксусом, солью, перцем, полить салат, осторожно перемешать, положить в салатник. Вокруг баклажанов положить дольки помидоров и посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны – 300 г, помидоры – 300 г, чеснок – 2 г, подсолнечное масло – 60 г, перец, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из баклажанов с чесноком. Подготовленные баклажаны разрезать вдоль пополам и варить до готовности на пару, охладить, нарезать соломкой, добавить соевый соус (см. раздел «Соусы»), масло растительное, соль, уксус. Продукты перемешать, разложить горкой в салатник, посыпать рубленым чесноком. В дополнение отдельно подать соевый соус.

Баклажаны – 450 г, масло растительное – 60 г, чеснок – 45 г, соус соевый – 75 г, уксус – 5 г, соль – по вкусу…

Салат из баклажанов, помидоров и лука. Баклажаны нарезать кусочками, отварить, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанные кусочками помидоры, шинкованый лук, зелень укропа, растительное масло, смешанное с уксусом, сахаром, солью и перцем. Все хорошо перемешать и выложить горкой в салатник, посыпать зеленью.

Баклажаны – 350 г, помидоры – 250 г, лук репчатый – 100 г, маслорастительное – 35 г, сахар – 15 г, уксус – 30 г, перец зеленый, рубленая зелень петрушки или укропа, соль – по вкусу.

Салат из кабачков. Очищенные и освобожденные от мякоти кабачки (мелкие с нежной кожицей не чистят) натереть на крупной терке, заправить майонезом, рубленым луком, солью, хреном и зеленью, выложить в салатник, посыпать зеленью.

Кабачки – 300 г, луковица – 75 г, хрен – 40 г, майонез – 150 г, зелень, соль по вкусу.

Салат острый из патиссонов. Мелкие патиссоны натереть на крупной терке, добавить натертый репчатый лук, хрен, перец, горчицу, майонез и все перемешать. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Вместо патиссонов можно употреблять кабачки. Салат можно залить томатным

соусом.

Патиссоны – 300 г, лук – 75 г, хрен – 30 г, зелень – 30 г, майонез – 100 г, перец, горчица, зеленый лук, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ

Салат листовой. Подготовленные листья салата крупно нарезать, положить в салатник, посолить и залить соусом из растительного масла. Украсить ломтиками помидоров.

Салат листовой – 400 г, соус из растительного масла -100 г, помидоры для украшения, соль – по вкусу.

Салат «Майский». Подготовленные листья салата крупно нарезать, положить в салатник, посолить, полить заправкой из растительного масла с сахаром и уксусом и желтком яйца. Можно положить также укроп, зеленый лук, мелко нарубленный чеснок.

Салат – 500 г, желток – 40 г, уксус – 20 г, сахар – 40 г, растительное масло – 100 г, соль – по вкусу.

Салат «Зеленый». Листовой салат нарезать и добавить к нему нашинкованный зеленый лук. При подаче овощи посолить, разложить в посуду, полить сметаной, майонезом или смесью сметаны и майонеза и украсить сваренным вкрутую яйцом.

Салат зеленый – 350 г, лук зеленый – 250 г, яйцо – 40 г, сметана или майонез – 40 г, зелень, соль – по вкусу.

Салат «Весна». Листовой салат крупно нарезать, огурцы и редис нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук – кусочками; все перемешать, посолить, разложить в посуду и украсить сваренным вкрутую яйцом. При подаче заправить сметаной.

Салат зеленый – 250 г, редис – 75 г, огурцы свежие – 150г, лук зеленый – 40 г, яйцо – 30 г, сметана – 50 г, соль – по вкусу..

Салат зеленый с яйцом, огурцом и сметаной. Салат нарезать соломкой. Вареные яйца – тонкими ломтиками и смешать со сметанным соусом и уксусом, уложить в салатник, обложить кусочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Салат – 300 г, огурцы свежие – 75 г, яйца – 80 г, соус сметанный с уксусом – 100 г, соль – по вкусу.

Салат листовой с редисом. Листья салата измельчить руками или ножом, смешать с нарезанным ломтиками редисом и рубленым укропом, залить соусом из растительного масла, посолить.

Салат листовой – 350 г, редис – 150 г, соус из растительного масла – 100 г, зелень укропа или петрушки, соль – по вкусу.

Салат с яйцом, овощами и майонезом. Листья салата крупно нашинковать, огурцы очистить. Подготовленные овощи нарезать кружочками, соединить, посыпать солью и перцем, положить в салатник, заправить майонезом, украсить мелко нарезанным зеленым луком, кружочками огурцов, помидоров и

вкрутую сваренных яиц, посыпать мелко нарубленным яйцом и зеленью укропа и петрушки.

Салат – 200 г, помидоры – 150 г, огурцы – 200 г, майонез – 50 г, лук зеленый, перец, соль – по вкусу.

Салат из свежих овощей. Салат крупно нарезать, свежие огурцы нарезать брусочками, морковь, редис, редьку натереть на крупной овощной терке. Вместо редьки и редиса можно взять яблоки и помидоры. Все перемешать, разложить в посуду и залить сметанным соусом.

Салат кочанный – 200 г, огурцы свежие – 200 г, морковь – 100 г, редька – 40 г, соус сметанный – 50 г, соль – по вкусу.

Салат «Латук». Тонко нарезать салат-латук, зеленый лук. Крутое яйцо нашинковать. Горчицу, растительное масло, уксус, соль растереть. Все перемешать с салатом, разложить в посуду и подать к столу.

Салат-латук – 300 г, зеленый лук – 100 г, масло растительное – 20 г, яйцо -80 г, уксус – 60 г, соль – по вкусу.

Салат из шпината с лимоном, сметаной и луком. Молодые листья шпината сбрызнуть выжатым из лимона соком, посолить, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, полить сметаной.

Шпинат – 200 г, сметана – 200г, лимон – 40 г, лук зеленый – 20 г, соль – по вкусу.

Салат из шпината с ветчиной. Шпинат отварить в подсоленной воде (5 мин), откинуть на дуршлаг, измельчить. Отдельно сварить рассыпчатый рис, охладить, смешать со шпинатом, выложить на ломтики ветчины и залить сметанным соусом. Украсить ломтиками яйца и зеленью.

Шпинат – 300 г, рис – 75 г, ветчина – 60 г, соус сметанный – 100 г, яйца вареные – 120 г, салат, укроп, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из щавеля. Щавель изрубить, добавить натертые вместе с кожицей яблоки, рубленый лук или тертый чеснок, ломтики редиски или измельченную зелень петрушки, смешать со сметанным соусом, разложить в подготовленную посуду. Украсить зеленью и редиской.

Щавель – 200 г, яблоки кислые – 100 г, лук – 50 г, рубленая зелень петрушки – 20 г, редис – 50 *г, соус сметанный -150 г, укроп, соль – по вкусу.*

Салат из щавеля с морковью. Щавель мелко изрубить, добавить натертую морковь, яблоко, лук или чеснок, нарезанный соломкой соленый огурец, смешать с соусом из растительного масла, положить в салатник, разложить в подготовленную посуду, украсить зеленью укропа и редиской.

Щавель – 150 г, морковь – 100 г, яблоко – 50 *г, лук – 50 г, или*

немного чеснока, огурец соленый – 50 г, соус из растительного масла – 150 г, укроп, редис -100 г, соль – по вкусу.

Салат из щавеля с красным перцем. Щавель нарезать узкими полосками, добавить рубленый красный перец, натертый хрен и лук. Смешать со сметанным соусом, положить на листья салата, украсить зеленью и ломтиками редиски.

Щавель – 150 г, сладкий красный перец – 100 г, хрен – 20 г, лук – 50 г, соус сметанный -150 г, зелень, листики салата – по вкусу.

Салат из крапивы. Молодые листья крапивы перебрать, тщательно промыть, положить в кипящую подсоленую воду, припустить, откинуть на сито или дуршлаг. Заправить салат толчеными ядрами грецких орехов, разведенными в отваре, оставшемся после припускания крапивы с уксусом, разложить в подготовленную посуду, полить заправкой и посыпать рубленой зеленью.

Крапива – 400 г, лук зеленый – 50 г, зелень петрушки – 40 г, ядра грецких орехов – 50 г, соль, уксус – по вкусу.

Салат из свежей лебеды. Лебеду перебрать, хорошо промыть; припустить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, охладить и смешать с обжаренным на подсолнечном масле шинкованым луком. Продукты переложить в салатник и полить уксусом, смешанным с тертым чесноком.

Лебеда свежая – 400 г, масло подсолнечное – 50 *г, лук репчатый – 100 г, перец, уксус, чеснок – по вкусу.*

Салат из листьев одуванчика. Листья одуванчика хорошо промыть и замочить на полчаса в соленой воде, чтобы уменьшить горечь. Затем листья нарезать и залить сметанным соусом с хреном, разложить в подготовленную посуду, посыпать мелкорубленым яйцом и натертым сыром.

Свежие листья одуванчика – 300 г, соус сметанный – 60 г, хрен, яйцо, сыр, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ

Салат из белокочанной капусты. Капусту тонко нашинковать, добавить мелко нашинкованный лук, посолить. Продукты перемешать, заправить салатной заправкой.

Капуста белокочанная – 400 г, лук – 60 г, сахар – 10 г, уксус – 20 г, салатная заправка -100 г, соль – по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с майонезом. Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, добавить нашинкованный лук, майонез, соль и молотый перец. Выложить горкой в посуду и полить майонезом.

Капуста белокочанная – 500 г, лук репчатый – 100 г, майонез – 200 г, перец молотый, соль – вкусу.

Салат из белокочаннойкапусты с говядиной. Белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, посолить, добавить уксус и прогреть, непрерывно помешивая. Прогретую до полуготовности капусту снять с огня, охладить, добавить растительное масло.

Вареное мясо, отварной картофель, свежие яблоки, яйцо нарезать мелкими брусочками, добавить зеленый горошек, соль, специи, смешать с капустой и заправить майонезом. Готовый салат уложить в салатницу, украсить консервированной вишней, зеленью.

Говядина – 175 г, капуста белокочанная – 125 г, картофель – 50 г, консервированный зеленый горошек – 75 г, майонез – 700 *г, яблоки свежие– 25 г, вишня консервированная – 50 г, зелень – 15 г, яйцо – 100 г, соль, специи – по вкусу.*

Салат из капусты с колбасой. Подготовленную капусту мелко нашинковать, колбасу нарезать тонкими брусочками. Продукты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать зеленью.

Капуста белокочанная – 500 г, колбаса вареная – 200 г, майонез – 100 г, зелень петрушки или укроп, соль, перец молотый – по вкусу.

Салат из свежей капусты со свежими огурцами. Капусту и огурцы нарезать соломкой, добавить соус из растительного масла и готовую горчицу. Все перемешать и выложить в салатницу. Посыпать измельченным укропом.

Капуста свежая белокочанная – 300 г, огурцы – 150 г, укроп – 20 г, соус из растительного масла – 50 г, горчица – по вкусу.

Салат из капусты с редькой. Подготовленный кочан капусты разрезать пополам, вырезать кочерыжку и нашинковать соломкой, редьку натереть на крупной терке, лук нарезать

кольцами. Овощи соединить, добавить соль, сметану, смешанную с майонезом, и хорошо перемешать, посыпать рубленой зеленью.

Капуста свежая – 300 г, редька – 100 г, лук – 50 г, сметана – 50 г, майонез-45 г, зелень, соль– по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с редиской. Капусту нашинковать, перетереть руками или прогреть до состояния полуготовности. Лук и неочищенный свежий огурец измельчить. Все продукты смешать, заправить соусом из кефира и выложить в подготовленную посуду. Украсить редиской, рубленой зеленью.

Капуста белокочанная – 250 г. редиска – 100 г, огурцы – 75 г, лук – 50г, зелень рубленая – 30 г, соус из кефира – 150г, соль – по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с грибами. Капусту нашинковать мелкой соломкой и протереть с солью, отварной картофель нарезать ломтиками, лук – полукольцами, зубчик чеснока измельчить. Соленые грибы (грузди, волнушки, рыжики) нарезать мелкими ломтиками, заправить все растительным маслом и разложить в подготовленную посуду.

Капуста белокочанная – 400 г, картофель – 200 г, лук – 50 г, чеснок – 1зубок, грибы – 50 *г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.*

Салат из капусты с овощами. Капусту нашинковать, подготовленные редис, морковь, свеклу натереть на крупной терке, чеснок мелко нарубить, растереть с солью. Потом все овощи смешать и заправить майонезом. Перед подачей салат уложить горкой в салатницу и украсить редиской, морковью, свеклой.

Капуста белокочанная – 300 г, редис – 50 г, свекла – 100 г, морковь – 50 г, чеснок – 2 зубка, майонез – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из белокочанной капусты, помидоров и моркови. Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, до состояния полуготовности, отцедить сок, добавить нарезанный полукольцами репчатый лук, растительное масло, сахар, натертую морковь, все хорошо перемешать, выложить в салатник в виде горки, украсить и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Капуста – 40 г, помидоры свежие – 200 г, морковь – 120 г, соль – по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и яблок. Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, сок отжать Яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, чтобы не потемнели, и соединить с капустой Заправить сметаной, сахаром, выложить в подготовленную посуду, оформить зеленью

Капуста – 300 г, яблоки – 300 г, сметана – 70 г, соль, сахар, уксус, зелень – по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с красным перцем. Капусту нашинковать и прогреть до легкого размягчения. Стручки перца, лук и неочищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Все продукты перемешать, заправить соусом из растительного масла, выложить в подготовленную посуду. Украсить листиками зелени.

Капуста – 250 г, красный перец сладкий – 50 *г, лук – 60 г, яблоки – 80 г, соус из растительного масла – 100 г, укроп, зелень петрушки, соль– по вкусу.*

Салат из капусты с сельдереем и яблоками. Подготовленные капусту, морковь, корень сельдерея и яблоки нарезать соломкой. Предварительно корень сельдерея рекомендуется выдержать в холодной воде, чтобы он приобрел свежесть. Зеленый лук нашинковать, капусту протереть с солью и сразу же перемешать с нарезанными овощами и яблоками. Салат посолить, заправить сметаной и украсить зеленью.

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 120 г, сельдерей – 60 г, яблоки – 60 г, лук зеленый – 40 г, сметана – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из капусты с яблоками и лимоном. Подготовленные капусту, огурцы, морковь нарезают соломкой, мелко рубят корень сельдерея или редиски, зеленый лук и чеснок. Все продукты перемешать и полить соком лимона, добавить яблоки, нарезанные кусочками, соль, сахар, перец, сметану, майонез и еще раз хорошо перемешать. Перед подачей салат выложить горкой, украсить кусочками яблок и огурцов.

Капуста белокочанная – 350 г, огурцы – 100 г, сельдерей -30 г или 50 г, редис, лук – 35 г, яблоки – 70 г, чеснок – 2 зубка, майонез – 40 г, сметана – 35 г, лимон – 30 г, соль, сахар, перец – по вкусу

Салат из белокочанной капустыс апельсином и яблоками. Капусту нашинковать, перетереть руками или прогреть до полу готовности, сбрызнуть лимонным соком, выдержать в течение часа в прохладном месте, добавить кусочки апельсина и тертое яблоко, заправить соусом из майонеза, выложить в подготовленную посуду.

Капуста белокочанная – 250 г, лимоны – 50 г, апельсины – 150 г, яблоки – 50 *г, соус из майонеза – 30 г, соль по вкусу.*

Салат из белокочанной капусты с фруктами. Капусту нарезать соломкой, перемешать с солью и сахаром, перетереть руками до появления сока. Сок отжать, добавить натертые морковь, яблоки, вымытый изюм, сливу, нарубленный зеленый лук и заправить майонезом с кефиром. Хорошо перемешать и

выложить в салатницу. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Капуста – 300 г, морковь – 50 г, яблоки -100 г, сливы-50 г, изюм – 25 г, лук зеленый – 10 г, майонез – 40 г, кефир – 30 г, соль, сахар, уксус – по вкусу.

Салат из белокочанной капусты сморковью и вишнями. Капусту нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Добавить нарезанные соломкой огурцы, вишни без косточек и измельченную на крупной терке морковь, массу перемешать, заправить солью, майонезом и уложить горкой в салатник. При подаче к столу украсить вишнями и дольками яблок.

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 75 г, вишни свежие или яблоки – /50 *г, огурцы свежие-50 г, майонез – 100 г, соль – по вкусу.*

Салат из капусты с лимоном. Подготовленные капусту, сладкий перец и морковь нарезать тонкой соломкой, зеленый лук мелко насечь, все перемешать, добавить зеленый горошек, сахар. Заправить салат сметаной, смешанной с лимонным соком, и посыпать мелко нарезанной цедрой лимона.

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 80 г, зеленый лук – 80 г, перец сладкий – 120 г, консервированный горошек-65 г, лимон – 70 г, сахар – 20 г, сметана – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и чернослива. Капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, перетереть руками до появления сока, отжать его. Из замоченного чернослива вынуть косточки и нарезать его брусочками. Морковь натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, добавить специи, разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту и выложить в подготовленную посуду. Украсить целым черносливом.

Капуста белокочанная – 400 г, чернослив – 700 *г, морковь – 50 г, лимонная кислота, сахар – по вкусу.*

Салат изквашеной капусты. Квашеную капусту измельчить, добавить натертые морковь и сельдерей. Залить соусом из растительного масла, перемешать, выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста квашеная – 300 г, морковь – 80 г, сельдерей – 80 г, соус – 100 г, зелень, соль – по вкусу.

Салатиз квашеной капусты с грибами. Капусту промыть (если кислая), измельчить, смешать с зеленым рубленым репчатым луком, сахаром и шинкованными грибами, заправить растительным маслом, выложить горкой в салатник на листья зеленого салата и посыпать укропом.

Капуста квашеная – 270 г, лук зеленый – 25 г, лук репчатый –

45 г, грибы белые или рыжики маринованные – 60 г, салат зеленый – 95 г, масло растительное – 20 г, сахар, зелень укропа – по вкусу.

Салат из квашеной капусты с яблоками, морковью и свеклой. Квашеную капусту отжать или промыть (если кислая), измельчить, добавить нарезанные ломтиками яблоки, свеклу, морковь, заправить сахаром и выложить в подготовленную посуду. При желании можно добавить растительное масло.

Капуста квашеная – 200 г, морковь – 80 г, свекла -80 г, яблоки кислые – 100 г, растительное масло – 70 г.

Салат из маринованной капусты. Капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагреть до исчезновения вкуса сырой капусты и выделения сока. Капуста должна при разжевывании немного хрустеть на зубах. Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью и сахаром. Положить в салатник, перемешать.

Капуста белокочанная – 600 г, уксус-50 г, сахар – 25 г, масло растительное – 25 г, соль – по вкусу.

Салат из белокочанной тушеной капусты. Очищенные яблоки нарезать ломтиками. Мелко нарезанный репчатый лук (или лук-порей) обжарить в растительном масле, добавить нарезанную соломкой капусту, натертые сельдерей и петрушку, тушить до пол у готовности. Затем добавить ломтики яблок, томатное пюре (или ломтики свежего помидора), растертый тмин, соль, сахар и тушить до готовности. Подать в салатнике.

Капуста свежая – 400 г, сельдерей – 30 г, петрушка – 20 г, яблоки кислые – 100 г, репчатый лук – 50 г, масло растительное – 60 г, томатное пюре – 25 г, соль, сахар, тмин – по вкусу.

Салат из брюссельской капусты. Подготовленную капусту нашинковать, лук репчатый натереть, зеленый лук измельчить, красный перец и помидоры нарезать мелкими тонкими ломтиками. Овощи перемешать, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 1 ч в холодильник, затем заправить майонезом или растительным маслом, солью, сахаром и перцем. Порции салата положить на листья салата, посыпать зеленью укропа или листиками петрушки

Капуста брюссельская – 300 г, лук репчатый – 50 г, зеленый лук – 100 г, перец красный – 40 г, помидоры – 100г, лимон – 70 г, майонез – 100 г или масло растительное, листья салата, зелень укропа или петрушки, соль, сахар, перец – по вкусу.

Салат из кольраби. Очищенную капусту кольраби натереть, лук изрубить, заправить сахаром, солью, кислым соком и смешать со сметаной или растительным маслом.

Кольраби – 700 г, лук – 150 г, сок кислый – 15 г, сметана или

растительное масло – 30 I, соль, сахар – по вкусу.

Салат из савойской капусты. Подготовленную капусту мелко нашинковать, размять деревянной ложкой, добавить рубленый лук или тертый чеснок, тертый хрен, яблоко или лимонный сок. Заправить соусом из растительного масла.

Капуста савойская – 300 г, лук – 50 г или чеснок – 2 дольки, яблоко – 100 г или лимон – 70 г, хрен – 30 г, соус из растительного масла – 100 г.

Салат из краснокочанной капусты с майонезом. Капусту нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть уксусом и слегка перетереть. Очищенные яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Капусту, яблоки и лук соединить, добавить майонез, выложить в салатницу.

Капуста краснокочанная – 300 г, яблоки – 60 г, лук зеленый – 30 г, майонез – 60 г, соль, уксус – по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты. Капусту нарезать соломкой, добавить немного соли, перетереть руками, появившийся сок отжать. Яблоки очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной овощной терке. Лук измельчить. Все залить сметанным соусом, хорошо перемешать и выложить в салатницу.

Капуста краснокочанная – 300 г, яблоки – 100 г, лук репчатый – 100г, соус сметанный – 100 г, соль – по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с фруктами. В середину салатни ка на листья зеленого салата выложить горкой бланшированную, нарезанную соломкой краснокочанную капусту. Вокруг капусты разместить отдельными букетами яблоки и виноград. Между букетами положить по кусочку арбуза. При отпуске полить заправкой.

Капуста краснокочанная – 300 г, виноград – 150 г, яблоки – 150 г, арбуз – 150 г, салат зеленый – 35 г, уксус – 25 г, сахар – 20 г, масло растительное – 15 г, заправка – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из цветной капусты. Отваренную цветную капусту разобрать на соцветия, залить растительным маслом, смешанным с укгусом, сахаром, молотым перцем и солью, посыпать вареными измельченными яйцами и мелко нарезанным зеленым луком.

Цветная капуста – 500 г, лук зеленый – 30 г, яйцо – 50 г, сахар – 15 г, масло растительное – 20 г, уксус 3 % – 25 г, горький молотый перец – 0,1 г, соль – по вкусу.

Салат горячий из цветной капусты. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки, отварить в подсоленой воде в небольшим количеством молока, выложить на блюдо. Горячую капусту полить соусом, чтобы она хорошо им пропиталась. Посыпать рубленой зеленью и тертым сельдереем.

Капуста цветная – 600 г, молоко – 75 г, соус из растительного масла-75 г, тертый сельдерей – 25 г, соль – по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с фасолью. Капусту нарезать тонкой соломкой, сбланшировать (опустить в кипяток на 2-3 мин), откинуть на дуршлаг и охладить. Добавить отваренную и охлажденную фасоль, тертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, растительное масло, уксус, соль, сахар, все перемешать и выложить в салатник.

Капуста краснокочанная – 320 г, фасоль – 80 г, яблоки – 50 г, лук зеленый – 50 г, масло растительное – 80 г, уксус, соль, сахар – по вкусу.

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени. Подготовленную цветную капусту отварить в подсоленной воде до мягкой (но не дряблой) консистенции, охладить непосредственно в отваре и разобрать на мелкие кочешки. Помидоры нарезать ломтиками; салат, зеленый лук, фасоль стручками или горошек лопаточками нарезать мелкими кусочками. Все перемешать, добавить соль, перец, заправить салатной заправкой, положить горкой в салатник и сверху украсить овощами и зеленью, входящими в состав салата. Салат можно заправить сметаной.

Капуста цветная – 200 г, помидоры – 150 г, горошек лопаточками или фасоль стручками – 80 г, салат зеленый-30 г, заправка салатная – 35 г, укроп – 15 г, соль, перец – по вкусу.

Салат «Деликатесный» из цветной капусты с овощами. Подготовленные цветную капусту, спаржу, зеленые бобы и горошек отварить отдельно до готовности, охладить и нарезать небольшими кусочками. Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Зеленый салат нашинковать, соединить с остальными овощами и перемешать. После этого содержимое посолить, полить салатной заправкой, положить горкой в салатник и украсить овощами и зеленью.

Капуста цветная – 300 г, помидоры – 700 *г, спаржа -80г, бобы зеленые – 100 г, горошек зеленый –* 700 *г, огурцы свежие – 100 г, салат зеленый – 30 г, укроп – 15 г, салатная заправка -100 г, соль – по вкусу.*

Салат из цветной капусты, фруктов и овощей. Подготовленную цветную капусту разделить на мелкие соцветия, отварить в подсоленной воде и охладить в отваре. Яблоки, помидоры, огрцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата на части. Все это смешать с вареной цветной капустой, виноградом, посолить и полить салатной заправкой или майонезом. Салат сложить горкой в салатник и украсить. Для сохранения цветной капустой белого цвета, приятного вкуса и

хруста ее перед варкой рекомендуется выдержать 5-10 мин в слегка подкисленной холодной воде.

Капуста цветная – 300 г, зеленый салат – 100 г, помидоры -100г, огурцы свежие – 700 *г, яблоки -100г, виноград – 100 г, майонез или салатная заправка -100 г, соль – по вкусу.*

САЛАТЫ ИЗ ЛУКА

Салат из репчатого лука. Лук нарезать кусочками, посолить и через 5-10 мин полить заправкой из растительного масла.

Лук – 400 г, заправка из растительного масла – 20 г, сахар, соль – по вкусу.

Салат из репчатого лука и огурцов. Лук нарезать полукольцами, а свежие огурцы кусочками, перемешать, выложить в салатник, полить растительным маслом, перемешать с уксусом, сахаром, солью и посыпать мелко нарезанной зеленью укропач

Лук репчатый – 300 г, огурцы свежие – 100 г, уксус – 125 г, сахар – 15 г, зелень, соль – по вкусу.

Салат, из репчатого лука с редькой. Лук нарезать тонкими кольцами, редьку натереть на мелкой терке, смешать с соусом и положить в салатницу, посыпать рубленой зеленью.

Лук – 250 г, редька – 150 г, соус сметанный или соус из растительного масла – 150 г, зелень петрушки или сельдерея.

Салат из репчатого лука с яблоками. Лук нарезать тонкими кольцами, яблоки с кожицей, но без семян, натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать соломкой. Продукты быстро перемешать, заправить соусом, чтобы яблоки не потемнели, уложить в салатницу, посыпать рубленой зеленью.

Лук – 200 г, яблоки – 300 г, соус сметанный или майонез – 200 г, лук зеленый, соль – по вкусу.

Салат из зеленого лука с брынзой. Подготовленный зеленый лук нарезать небольшими кусочками, очищенный вареный картофель – кубиками, щавель измельчить, добавить соль, черный молотый перец, масло растительное, нарезанный укроп, осторожно перемешать, выложить горкой в салатник, оформить нарезанной брынзой, веточками зелени.

Лук зеленый -100 г, картофель– 100 г, брынза – 150 г, щавель резаный – 50 *г, укроп резаный – 20 г, масло растительное – 50 г, зелень, соль, перец черный молотый – по вкусу.*

Салат из зеленого лука с творогом. Подготовленный зеленый лук нарезать кусочками. Творог растереть деревянной ложкой, добавить молоко или кефир, перемешать с зеленым луком и разложить в подготовленную посуду. К обезжиренному творогу добавить сливки или сметану.

Зеленый лук – 200 г, творог – 200 г, кефир или молоко-250 г, соль, сливки, сметана – по вкусу.

Салат из зеленого лука с яйцом. Подготовленный зеленый лук мелко нарезать, посыпать рублеными яйцами, посолить и

залить, не перемешивая, соусом из растительного масла, разложить горкой в подготовленную посуду, полить майонезом, украсить редиской.

Лук зеленый – 250 г, яйца вареные вкрутую – 120 г, майонез – 120 г, соус из растительного масла– 100 г (см. раздел «Соусы»), ломтики редиски, соль – по вкусу.

Салат из зеленого лука с яблоками. Подготовленный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки без сердцевины натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Продукты перемешать и заправить солью, сахаром, растительным маслом. При желании можно посыпать салат толчеными орехами.

Лук зеленый – 300 г, яблоки кислые – 300 г, абрикосовый или яблочный сок – 250 г, масю растительное – 70 г, соль, сахар – по вкусу.

Салат из лука-порея и моркови. Отваренную морковь очистить и натереть стружкой на крупной овощной терке Лук порей вместе с листьями нарезать кружочками и обжарить в жире до полу готовности. Затем к луку добавить морковь, соль, сахар и жарить до готовности (можно подлить немного молока и слегка протушить). Затем положить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Лук– порей -200 г, морковь – 300 г, маргарин – 30 г, соль, сахар, зелень – по вкусу.

Салат из лука-порея с овощами и яблоками. Подготовленный лук-порей нарезать тонкими ломтиками (кольцами), добавить нарезанные соломкой яблоки и натертые морковь, брюкву, сельдерей. Все продукты смешать с соусом из простокваши, посолить и украсить зеленью.

Лук– порей -70 г, яблоки – 100 г, морковь – 100 г, репа – 175 г, сельдерей – 25 г, соус из простокваши – 75 г, укроп, зелень сельдерея и петрушки, соль – по вкусу.

Салат из лука-порея и яблок с майонезом. Белую часть лука нарезать тонкими кольцами, яблоки натереть на крупной терке. Лук-порей и яблоки соединить, добавить майонез, перемешать и положить в виде горки, предварительно покрыв листьями салата блюдо. При подаче на стол салат посыпать рублеными листьями лука-порея.

Лук– порей -170 г, яблоки -170г, листья салата – 25 г, майонез – 50г, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ

Салат из моркови. Морковь поджарить до полуготовности, охладить и протереть. Лук измельчить и поджарить на растительном масле, добавить томат-пюре, протертую морковь. Готовую смесь охладить, при подаче посыпать зеленью.

Морковь-500 г, лук -150 г, масло растительное – 40 г, томат-пюре – 25 г, черный перец, зелень – по вкусу.

Салат из моркови с творожным соусом. Морковь натереть на терке с крупными отверстиями, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином.

Морковь – 200 г, соус творожный – 200 г, лук – 50 г, тмин – по вкусу.

Салатиз моркови с овощами и сыром. Морковь и белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью и заправить мелко нарезанным луком и сметаной, горкой уложить в салатник. Украсить салат дольками помидоров, лимона, листьями салата, зеленью и посыпать тертым сыром.

Морковь – 150 г, капуста – 300 г, помидоры – 700 *г, лимон – 60 г, лук зеленый – 75 г, сметана* -.50 *г, сыр голландский – 60 г, соль, уксус – по вкусу.*

Салат из моркови с рыбой и яйцами. Морковь и репчатый лук нарезать соломкой и отдельно спассеровать, охладить. В салатницу положить рядами пассерованные овощи, филе вареной рыбы, сверху посыпать рубленым вареным яйцом и полить майонезом.

Морковь – 100 г, лук – 50 *г, рыба – 200 г, яйца – 80 г, маргарин – 30 г, майонез – 80 г, соль – по вкусу.*

Салат изморкови с чесноком. Морковь натереть на терке с крупными отверстиями, чеснок – на терке с мелкими отверстиями. Выложить морковь в салатницу и залить майонезом со сметаной и чесноком. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

Морковь – 400 г, чеснок – 10 долек, майонез – 200г, сметана – 200г.

Салат из моркови с сельдереем. Морковь и соленые огурцы нарезать кубиками, сельдерей – более мелкими кусочками, перемешать, посыпать зеленью и залить майонезом.

Морковь – 300 г, сельдерей – 150 г, огурцы соленые – 100 г, майонез – 200 г, зелень – по вкусу.

Салат из моркови с огурцом. Подготовленную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным неочищенным огурцом. Заправить сметанным соусом и солью, посыпать рубленым укропом.

Морковь – 200 г, огурцы – 200 г, укроп-20 г, соус сметанный – 100г, соль – по вкусу.

Салат из моркови и петрушки со сметаной. Морковь и петрушку натереть на мелкой терке и смешать со сметаной,, сахаром, солью, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Морковь – 400 г, петрушка – 20г, сметана – 150 г, зелень петрушки -15 г, сахар и соль– по вкусу.

Салат из моркови, помидоров и зеленого горошка. Сырую морковь натереть на терке с крупными отверстиями, заправить частью сметаны, молотой корицей, солью, сахаром, уксусом, выложить на тарелку горкой, полить остатком сметаны, посыпать зеленым горошком и украсить кусочками свежих помидоров и листьями зеленого салата.

Салат из моркови с яблоками и хреном. Морковь натереть на крупной терке, хрен и лук – на мелкой. Неочищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать и заправить майонезом с яблочным или другим кислым соком. Можно посыпать зеленью.

Морковь – 200 г, хрен – 50 г, яблоки кислые – 100 г, лук – 40 г, майонез – 100 г, сахар, соль, кислый сок, укроп, зелень петрушки – по вкусу.

Салат из моркови и яблок со сметаной. Морковь нарезать соломкой, очищенные яблоки мелко нашинковать, все смешать, заправить небольшим количеством сметаны, сахаром, лимонной кислотой. При подаче полить оставшейся сметаной, украсить нарезанными дольками яблок, зеленью. Измельченную зелень и сметану следует вводить в салат перед самой подачей.

Морковь – 500 г, яблоки – 100 г, сахар – 20 г, сметана – 700 *г, лимонная кислота - 1 г.*

Салат из моркови, яблок и орехов. Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, морковь и орехи смешать, заправить солью и майонезом. Выложить в салатник горкой и украсить листиками зеленого салата.

Яблоки – 300 г, морковь – 200 г, ядра орехов – 100 г, майонез – 50 *г, соль – по вкусу.*

Салат из моркови и репы с фруктами. Очищенные яблоки, припущенные морковь и репу нарезать ломтиками, очищенные апельсины – кружочками. В середину салатника положить листья зеленого салата, на которые выложить горкой нарезанные свежие яблоки, вокруг яблок разместить отдельными букетами

нарезанные репу и морковь. Блюдо украсить половинками кружочков апельсина, между букетами овощей положить по ягоде винограда. Перед подачей полить заправкой N 3 или 4.

Морковь – 150 г, репа – 150г, яблоки – 75 г, апельсины – 75 г, виноград -15 г, салат – 35 г, заправка N 3 или 4 – 75 г, сахар – 6 г, соль – по вкусу.

Салат из моркови и черной смородины. Морковь натереть на крупной терке, добавить очищенную от плодоножек черную смородину, нарезанную зелень петрушки, посолить, заправить сметаной.

Морковь – 400 г, сметана – 100 г, смородина – 200 г, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из моркови с крыжовником. Морковь натереть, смешать с ягодами из компота крыжовника. Можно заправить медом и посыпать зеленью.

Морковь – 400 г, ягоды из компота крыжовника – 200 г, мед и зелень – по вкусу.

Салат из сырой моркови с медом и орехами. Сырую морковь натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать, разложить в подготовленную посуду и посыпать мелко нарубленными орехами.

Морковь – 400 г, мед – 150 г, орехи очищенные – 120 г.

САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Салат из огурцов в сметане. Огурцы очистить и нарезать тонкими кружочками, посолить, полить сметаной и посыпать мелконарезаннои зеленью укропа.

Огурцы свежие – 500 г, сметана -100 г, соль и укроп – по вкусу.

Салат из огурцов с соусом из кефира. Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить. Выложить в салатницу и залить соусом из кефира, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Огурцы свежие – 400 г, соус из кефира – 200 г, зелень, соль – по вкусу.

Салат из огурцов с брынзой. Огурцы и помидоры нарезать кружочками или полу кружочками, посолить. В салатник или тарелку положить по 2 ломтика свежей брынзы, на брынзу – кусочки сливочного масла, вокруг уложить кружочки огурцов и помидоров, зеленый лук Украситьзе-ленью петрушки.

Огурцы свежие – 200 г, помидоры – 150 г, лук зеленый – 150 г, брынза малосоленая – 200 г, масло сливочное – 40 г, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из огурцов и сырковой массы. Сырковой массе придать сферическую форму, поместить в середину салатника. Вокруг нее положить отдельными букетами нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Все это полить сметаной и декорировать зеленым салатом, сырковую массу посыпать тмином.

*Огурцы свежие – 200 г, сырковая масса (подсоленная) – 100 г, салат– 25 г, помидоры – 180 г, тмин -0,5 г, сметана-*50 *г, соль– по вкусу.*

Салат из огурцов и помидоров. Огурцы и помидоры нарезать тонкими кружочками и положить на тарелку чередующимися рядами. При оформлении половину разрезанного поперек огурца разрезать еще на несколько частей и поставить в виде половинки огурца в середину салата На верхнюю часть огурца надеть колокольчики, приготовленные из тонконарезанного огурца. Салат посолить, в колокольчики насыпать много перца, украсить зеленью.

Огурцы – 250 г, помидоры – 200г, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.

Салат из огурцов с чесноком. Огурцы крупные очистить и нарезать брусочками или ломтиками. Полить сметанным соусом, к которому добавлен натертый чеснок. Вложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Огурцы свежие – 400 г, соус сметанный – 100 г, чеснок – 2

дольки, зелень, соль – по вкусу.

Салат из огурцов со свежими овощами. Огурцы и красную редиску нарезать тонкими кружочками, часть зеленого салата нарезать крупно. Все соединить, добавить лущеный свежий горошек, соль, влить половину заправки № 1 (см. раздел «Соусы»), перемешать и уложить горкой в салатник. Горку подравнять, полить остатками заправки, украсить и обложить помидорами, нарезанными тонкими кружочками. Все это декорировать зеленым салатом и посыпать рубленым укропом

Огурцы свежие – 170 г, редис красный – 100 г, горошек зеленый свежий (лущеный) – 140 г, салат – латук – 80 г, помидоры свежие – 170 г, заправка №1-50 г, укроп и соль – по вкусу.

Салат из огурцов с зеленью. Измельчить редис, нашинковать зеленый лук, зелень петрушки, укропа Огурцы нарезать мелкими кубиками Все перемешать, добавить соль, красный или черный молотый перец. Готовый салат положить в салатницу, украсить нарезанными кружочками редиса и огурцами.

Огурцы-200 г, редис -100 г, лук зеленый – 700 *г, укроп – 50 г, петрушка – 50 г, соль и другие пряности – по вкусу.*

Салат из огурцов с овощами и яйцом. Огурцы, перец, помидоры, редис нарезать ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью, добавить соль и соус из растительного масла, разложить в подготовленную посуду. При подаче посыпать рубленым яйцом, зеленью укропа и петрушки.

Огурцы свежие – 300 г, красный перец – 30 г, помидоры – 100 г, лук зеленый – 50 г, редис – 40 г, соус из растительного масла или майонез – 150г, яйца – 40 г, укроп, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Салат из огурцов со сладким перцем и зеленью. Огурцы и помидоры нарезать кружочками и ломтиками, зеленый лук мелко нашинковать, перец нашинковать соломкой. Нарезанные овощи посолить, перемешать и положить в салатник горкой, сверху полить сметаной или майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Огурцы свежие – 260 г, помидоры свежие – 250 г, перец сладкий – 80 г, лук зеленый – 30 г, зелень – 15 г, сметана или майонез -100 г, соль – по вкусу.

Салат из огурцов со сладким перцем и зеленью. Огурцы и помидоры нарезать кружочками или ломтиками, зеленый лук мелко нашинковать, перец нашинковать соломкой. Нарезанные овощи посолить, перемешать и положить в салатник горкой, сверху полить сметаной или майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Огурцы свежие – 260 г, помидоры свежие – 250 г, перец сладкий – 80 г, лук зеленый – 30 г, зелень – 15 г, сметана или майонез -100 г, соль – по вкусу.

Салат из огурцов с картофелем и яблоками. Отваренные картофель и морковь нарезать на мелкие кусочки, огурцы, помидоры и яблоки – тонкими ломтиками, лук изрубить или натереть. Все продукты смешать с солью и творожным соусом (см. раздел «Соусы»), положить в подготовленную посуду, посыпать зеленью. Салат подают на стол после приготовления, так, как он быстро становится водянистым.

Огурцы свежие-100 г, морковь– 75 г, картофель -100 г, помидоры – 100 г, лук репчатый – 25 г, яблоки кислые – 100 г, соус – 100 г, листовой салат, зелень, соль – по вкусу.

Салат из огурцов и яблок. Огурцы и яблоки нарезать кружочками или соломкой, добавить измельченный лук, посолить и залить соусом из горчицы. Выложить в салатницу, выдержать 10-15 мин, а затем подать на стол.

Огуцы свежие – 300 г, яблоки – 200 г, лук-порей – 50 *г, соус из горчицы – 50 г, соль – по вкусу.*

Салат из свежих огурцов с медом. Огурцы очистить (мелкие можно не чистить), нарезать тонкими ломтиками, посолить и перед подачей к столу залить медом.

Огурцы свежие – 600 г, мед свежий – 60 г, соль – по вкусу.

Салат из зеленых огурцов с чесноком. Соленые огурцы, яблоки или помидоры нарезать кубиками, чеснок или лук натереть. Все продукты перемешать, залить сметанным соусом, при подаче посыпать рубленой зеленью.

Огурцы соленые – 300 г, чеснок – 2 дольки или лук – 50 г, яблоки или помидоры – 150 г, соус – 100 г, зелень рубленая – 20 г.

Салат из соленых огурцов. Соленые огурцы нарезать тонкими кружочками, положить в салатницу, посыпать рубленой зеленью петрушки или сельдерея, полить растительным маслом и украсить кольцами лука.

Огурцы соленые – 400 г, зелень петрушки или сельдерея – 25 г, масло растительное – 40 г, лук – 60 г.

Салат из зеленых огурцов со свежей капустой. Соленые огурцы нарезать кубиками, морковь натереть, капусту мелко нашинковать и размять до мягкости. Все продукты перемешать и заправить сахаром, солью, растительным маслом и положить в подготовленную посуду.

Огурцы соленые – 300 г, капуста свежая – 200 г, морковь – 50 *г, масло растительное – 75 г, соль, сахар– по вкусу.*

Салат из соленых огурцов со свеклой. Соленые огурцы нарезать кубиками, свеклу и хрен натереть. Все продукты

перемешать (добавить также огуречный рассол), заправить соусом, сахаром и солью, перемешать и разложить в подготовленную посуду. При подаче посыпать рубленым зеленым луком или украсить кольцом репчатого лука.

Огурцы соленые – 300 г, свекла – 100 г, хрен – 25 г, соус из простокваши – 100 г (см. раздел «Соусы»), зеленый лук или лук репчатый – 50 *г, соль, сахар – по вкусу.*

САЛАТЫ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Салат из сладкого перца. Стручки перца нарезать кольцами и сбланшировать, уксус смешать с сахаром и солью, залить остывший перец и выдержать до 2 ч на холоде, разложить в подготовленную посуду и украсить.

Салат из вареного перца. Стручковый перец нарезать соломкой и отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито, заправить уксусом, солью и подсолнечным маслом, разложить содержимое в салатницу, посыпать нарезанной зеленью петрушки, украсить кружочками помидоров и вареных яиц.

Перец стручковый – 300 г, помидоры -100 г, масло растительное – 50 г, яйца – 40 г, соль, уксус, зелепь петрушки – по вкусу.

Салат из стручкового перца с луком и зеленью. Сладкий стручковый перец нарезать соломкой, помидоры очистить от кожицы и нарезать ломти камни, огурцы очистить и нарезать кружочками. Отдельно нарезать кольцами лук и вымочить в соленой холодной воде для удаления горечи. Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, укроп, посолить, заправить уксусом и растительным маслом, разложить в подготовленную посуду.

Перец стручковый – 200 г, помидоры свежие-200 г, огурцы свежие – 200 г, лук репчатый – 100 г, маслорастительное – 20 г, зелень петрушки, укроп, уксус, соль – по вкусу.

Салат из красного перца. Стручки перца нарезать соломкой, добавить измельченные огурцы и помидоры, рубленый зеленый лук и зелень. Все смешать с соусом из растительного масла, посолить, уложить в салатницу. Украсить салат полосками красного перца.

Перец красный – 200 г, соленый огурец -150 г, помидоры – 200 г, лук зеленый – 100 г, соус из растительного масла – 200 г, рубленая зелень укропа или петрушки, соль – по вкусу.

Салат из перца и помидоров. Стручки перца обдать кипятком, охладить и нарезать крупной соломкой. Помидоры нарезать дольками или ломтиками, смешать с перцем и мелко нарезанным луком, посолить, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Украсить сладким перцем и помидорами.

Перец стручковый зеленый – 300 г, помидоры – 150 г, лук репчатый – 50 г, соус сметанный – 50 г, соль – по вкусу.

Салат из красного перца, зеленого горошка и риса. Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке сладкий красный

перец, нарезать его длинными полосками, отварить зеленый горошек, овощи перемешать с рисом, посолить, заправить соусом из растительного масла, уксуса, сахара. Выложить в салатник и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью петрушки.

Перец стручковый красный – 200 г, рис вареный – 200 г, зеленый горошек – 200 г, уксус – 30 г, масло растительное – 35 г, яйцо – 40 г, соль и сахар – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

Салат из помидоров с растительным маслом. Помидоры нарезать кружочками или дольками. Положить в них нашинкованный лук, полить растительным маслом, затем посыпать мелко нарезанным стручковым перцем, перемешать. Перед употреблением посыпать солью и нашинкованной зеленью, уложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

Помидоры – 400 г, масло растительное – 40 г, лук – 60 г, соль, перец, зелень – по вкусу.

Салат из помидоров со сметаной. Помидоры нарезать кружочками или полукружочками, посыпать молотым черным или мелко нашинкованным стручковым перцем, добавить нарезанный полукольцами репчатый лук. Перед употреблением добавить сметану и соль, перемешать, уложить в салатник и украсить помидоры зеленым луком. В салат можно положить мелко нарезанные петрушку и укроп.

Помидоры – 400 г, лук репчатый – 75 г, сметана – 75 г, соль и зелень – по вкусу.

Салат из помидоров с чесноком. Мелко нарезанный чеснок залить уксусом и дать постоять в течение 30 мин. Помидоры нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью и черным толченым перцем, полить уксусом, настоянным на чесноке, а затем посыпать зеленью петрушки.

Помидоры – 400 г, чеснок – 4 г, уксус – 50 *г, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.*

Салат из помидоров с соусом из простокваши. Помидоры нарезать дольками, разложить в салатнице, посыпать солью и перцем. Залить соусом из простокваши или кефира со сливками, мелко нарубленным луком и зеленью.

Помидоры – 300 г, соус из простокваши – 100 г, сливки – 30 г, лук – 50 г, соль, перец, зелень – по вкусу.

Салат из помидоров и яиц со сметаной. Вареные яйца, помидоры, огурцы нарезать кружочками, перемешать со сметаной, заправить сахаром, солью и уксусом. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и зеленым салатом.

Помидоры – 400 г, яйца – 120 г, сметана – 700 *г, огурцы – 100 г, петрушка, укроп, сахар, соль, уксус – по вкусу.*

Салат летний с яйцами. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками, помидоры нарезать дольками, листья зеленого салата разрезать на 2-3 части (крупные). Стручки фасоли сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг,

охладить, посолить. Вареные яйца разрезать на четыре дольки и посолить. В уксус добавить соль, сахарную пудру и хорошо перемешать. Листья салата полить уксусом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом. На листья салата положить горкой отварную стручковую фасоль, заправленную уксусом, вокруг фасоли, чередуя, уложить помидоры и огурцы, посыпать солью, мелко нарезанным луком, украсить яйцом.

Помидоры – 150 г, огурцы – 100 г, зеленый салат – 100 г, фасоль стручковая – 150 г, яйца – 40 г, уксус – 500 г, сахарная пудра, лук зеленый, зелень укропа и соль – по вкусу.

Салат из помидоров и огурцов со сметаной. Помидоры, а также свежие огурцы и лук нарезать кружочками, положить в салатницу рядами, помидоры и огурцы, перекладывая луком, посолить. Салат залить сметаной, посыпать укропом, украсить зеленью петрушки.

Помидоры – 400 г, огурцы свежие – 250 г, лук – 50 г, сметана – 750 *г, зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.*

Салат из помидоров и огурцов с перцем. Перец, лук нарезать кольцами, огурцы очистить и нарезать кружочками, укроп, петрушку мелко нарезать и перемешать. Помидоры вперемешку с огурцами положить в салатник так, чтобы помидоры были сверху, полить уксусом и посыпать солью. Лук, нарезанный кольцами, уложить на помидоры, а на них нарезанный стручковый перец, сверху посыпать зеленью.

Помидоры – 250 г, огурцы – 200 г, лук репчатый – 50 *г, стручковый перец* – 50 *г, зелень укропа, петрушки, соль, уксус – по вкусу.*

Салат из помидоров и овощей. Помидоры, огурцы, редис нарезать тонкими кружочками, лук – кусочками 1-2 см. Поджаренный в духовке перец нарезать соломкой. Овощи перемешать, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью-петрушки, уксусом, растительным маслом.

Помидоры – 200 г, огурцы – 100 г, редис – 150 г, лук зеленый – 50 г, перец сладкий – 150 г, перец, соль, уксус, растительное масло – по вкусу.

Салат из помидоров, огурцов и яблок. Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Каждый продукт отдельно заправить сметанным соусом и разложить горками в салатницу, выложенную листьями салата. Оставшийся соус вылить в середину салатницы.

Помидоры – 200 г, огурцы свежие – 150 г, яблоки – 100 г, соус сметанный – 100 г, укроп, зелень петрушки, листовой салат, соль – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ РЕДИСА, РЕДЬКИ, РЕПЫ

Салат из редиса со сметаной. Редис (белый предварительно очистить от кожицы), нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть, добавив сметану, и соль. В подготовленную массу положить редис, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать. Салат сверху посыпать измельченной зеленью.

Редис-300 г, яйца-75 г, сметана – 150 г, соль – по вкусу.

Салат из редиса со сметаной и яйцом. Сваренные вкрутую яйца охладить, очистить и нарезать, редис натереть на крупной терке. Яйца и редис смешать со сметаной, прибавить тонко нарезанные листья молодого редиса, соль и сахар, положить содержимое в подготовленную посуду Сверху салат украсить зеленью

Редис – 600 г, яйца – 100 г, сметана – 200 г, листья редиса, соль, сахар – по вкусу.

Салат из редиса сяйцом и луком. Молодой редис нарезать кружочками, лук репчатый – полукольцами (полукружочками) и соединить с редисом. Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Подготовленные продукты уложить в салатник, чередуя кружочки редиса, лука и яйца. Заправить солью, перцем, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

Редис – 220 г, яйца – 120 г, лук репчатый – 60 г, сметана – 150 г, зелень укропа и петрушки, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Салат из редиса с листовым салатом. Редис нарезать тонкими ломтиками, салат разделать руками или ножом, огурцы нарезать кубиками, ревень нарезать поперек волокон тонкими ломтиками. Все смешать, заправить сметанным соусом, солью, сахаром, добавить и разложить в подготовленную посуду.

Редис красный – 200 г, листовой салат – 100 г, огурцы свежие – 100г, ревень – 1стебель, сметанный соус – 100 г, соль, сахар, кислый сок – по вкусу

Салат из редиса с **орехами и яйцами.** Красный редис, молодую свекольную ботву, зеленый лук и свежие огурцы нашинковать, ядра грецкого ореха прокалить в горячем духовом шкафу, удалить пленку, мелко порубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, перемешать, уложить горкой в салатник, полить сме таной, взбитой с растертым желтком, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Редис красный – 150 г, молодая свекольная ботва – 50 г; орехи (ядро) – 100 г, лук зеленый – 50 г, огурцы свежие – 150 г, яйца

(желтки) – 40 г, сметана – 200 г, соль, перец, зелень – по вкусу.

Салат из редьки со сметаной. Подготовленную редьку натереть на крупной терке Затем ее заправить солью, сахаром, уксусом, положить горкой в салатник, залить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом и зеленью петрушки. Можно украсить блюдо также зеленым салатом.

Редька – 400 г, сметана – 120 г, сахар – 60 г, уксус – 10 г, укроп, зелень петрушки – по вкусу.

Салат из редьки с яйцом. Очищенную редьку натереть на терке, смешать с рублеными зеленым луком и отварными яйцами, заправить солью и перцем. Затем положить в салатник горкой, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью. Редьку можно нарезать соломкой.

Редька-400 г, зеленый лук-50г, сметана – 100 г, зелень – 30 г, яйца – 100 г, соль, перец – по вкусу.

Салат «Острый» из редьки. Подготовленные редьку и морковь нарезать тонкой длинной соломкой, положить в кастрюлю, полить уксусом, посолить и добавить сахар. Сверху маленькой горкой насыпать черный и красный молотый перец. Нагретое до 160—170 ˚С растительное масло вылить на перец и быстро размешать салат вращательными движениями, закрыть крышкой и оставить на 15-20 мин. Перед подачей выложить салат горкой в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Редька – 300 г, морковь – 150 г, масло растительное – 90 г, перец молотый черный и красный – 30 г, уксус – 20 г, зелень петрушки и укропа, соль, сахар – по вкусу.

Салат из редьки и лука со сметаной. Подготовленную редьку натереть на крупной терке, посолить, слегка отжать. Затем лук мелко изрубить, смешать с редькой и сметаной. Массу положить в салатник и украсить дольками помидора.

Редька – 400 г, лук -100 г, сметана – 700 *г, помидоры – 100 г, соль – по вкусу.*

Салат из черной редьки с луком. Подготовленную редьку натереть на терке, посолить, слегка отжать, прибавить мелко нарезанный лук, сахар, перемешать и уложить в салатницу Затем полить сметаной и посыпать творогом.

Редька черная – 300 г, лук – 100 г, помидоры -150г, творог – 50 г, сметана – 100 г, сахар – по вкусу.

Салат из редьки. Подготовленную редьку натереть на крупной терке, посыпать солью и сахаром. Емкость с редькой накрыть крышкой и резко встряхивать до появления сока, который отжать. Лук-порей мелко нарезать, добавить к редьке, перемешать, выложить в салатницу и залить соусом из

растительного масла со сметаной и зеленью. Если салат слишком острый, в него можно добавить нашинкованную капусту. Салат из редьки можно залить также сметанным соусом.

Редька черная – 200 г, лук-порей – 200 г, соус из растительного масла – 100 г, сметана – 25 г, зелень, соль, сахар – по вкусу.

Салат из редьки с овощами. Подготовленные морковь и редьку измельчить на терке. Кислое яблоко очистить и мелко нашинковать. Все компоненты соединить, добавить мелко нашинкованную капусту, соль, полить сметаной или майонезом и перемешать.

Редька – 100 г, морковь – 100 г, капуста– 100г, яблоки– 100 г, сметана или майонез – 100 г, соль – по вкусу.

Салат из редьки с огурцами. Редьку измельченную на крупной терке смешать с нашинкованными огурцами, посолить, заправить лимонной кислотой или лимонным соком, положить в салатницу горкой, посыпать зеленым луком и зеленью укропа. Подать со сметаной.

Редька – 260 г, огурцы свежие – 140 г, лук зеленый – 40 г, сметана – 100 г, кислота лимонная – 5 г, соль – по вкусу.

Салат из редьки с солеными огурцами. Подготовленную редьку натереть стружкой, посыпать сахаром, солью, перемешать, встряхнуть, сок отжать. Соленые или маринованные огурцы нарезать брусочками. К редьке добавить огурцы, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Посыпать мелко нарубленным укропом.

Редька – 200 г, огурцы соленые и маринованные – 150 г, соус сметанный -100 г, укроп, соль – по вкусу.

Салат из редьки с яблоками. Редьку натереть на крупной терке, яблоко и свеклу – на мелкой, перемешать, добавить сахар и сметанный соус. При подаче посыпать зеленью.

Редька – 300 г, свекла – 100 г, яблоки – 750г, сметанный соус – 60 г, сахар – по вкусу.

Салат из редьки с гранатом. Подготовленную редьку натереть или нашинковать тонкой соломкой, полить гранатовым соком. Положить салат в тарелки и украсить зернышками фаната.

Редька – 500 г, гранат – 700г.

Салат из редьки с фисташками. Подготовленную редьку нашинковать соломкой, обдать крутым кипятком, откинуть, посыпать солью. Ядра фисташек истолочь или пропустить через мясорубку и смешать с редькой, положить горкой на тарелки (салатники) и подать к столу. Фисташки можно заменить грецкими орехами или миндалем.

Редька – 500 г, фисташки очищенные – 700г, соль – по вкусу.

Салат из репы. Отваренную в подсоленной воде репу

нарезать тонкими ломтиками, добавить шинкованые зеленый лук и зелень укропа, петрушки, перемешать, заправить горчичной заправкой, разложить в подготовленную посуду.

Репа – 400 г, лук зеленый – 20 г, заправка – 720г, укроп, петрушка, соль – по вкусу.

Салат изрепы и грибов. Отобранные грибы обдать кипятком, отварить, откинуть на дуршлаг, обжарить в сильно нагретом масле. Очищенную репу и морковь отварить отдельно, охладить, нарезать крупными кубиками, перемешать с грибами. Добавить соль и мелко нарезанный огурец, снова перемешать, выложить в салатницу, полить маслом, в котором были обжарены грибы, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

Грибы с диаметром шляпки 2-4 см – 500 г, масло растителтное – 700 *г, репа – 100 г, морковь – 700г, огурец соленый – 75 г, лук зеленый – 30 г, укроп, соль – по вкусу*.

САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Салат из свеклы. Отваренную и очищенную свеклу нарезать кружочками или ломтиками, заправить соусом из орехов, растертых с чесноком, подсолнечным маслом, уксусом, солью и кипяченой (охлажденной) водой (см. раздел «Соусы»). Салат уложить в салатницу и украсить веточками зелени.

Свекла – 500 г, чеснок – 30 г, зелень – 6 г, масло подсолнечное – 40 г, уксус -40 г, соус ореховый – 50 г, соль – по вкусу.

Салат из свеклы с фасолью. Отваренные свеклу и морковь нарезать кубиками, соединить с вареной фасолью или горохом, репчатым луком и заправить салатной заправкой или майонезом. Подавая к столу, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Свекла – 250 г, морковь – 700 *г, фасоль или горох – 200 г, лук репчатый – 50 г, салатная заправка или майонез -100 г, лук зеленый – 20 г, соль – по вкусу.*

Салат горячий из свеклы. Свеклу отварить в кожице до готовности, очистить и измельчить, добавить нарезанный лук. Горячую свеклу полить соусом из растительного масла, разложить в посуду. К столу подавать в горячем или холодном виде.

Свекла – 300 г, лук – 50 г, соус из растительного масла – 700 *г, соль, тмин –* по *вкусу.*

Салат из свеклы с сельдью. Свеклу сварить или запечь, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Сельдь освободить от костей и кожи, изрубить. Огурцы очистить, измельчить. Добавить рубленую сельдь, измельченный соленый огурец, отваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, тертый хрен и соус, перемешать, положить в подготовленную посуду. Украсить ломтиками яйца, зеленым луком и зеленью петрушки.

Свекла – 200 г, сельдь – 40 г, огурцы соленые -150 г, картофель– 120 г, морковь – 80 г, хрен – 20 г, соус сметанный – /50 *г, яйца вареные – 40 г, лук зеленый, зелень петрушки – по вкусу.*

Салат из свеклы и ревеня. Приготовленный ревень нарезать поперек тонкими ломтиками, смешать с сахаром или медом и поставить на 1/2 ч в прохладное место. Свеклу натереть, заправить зеленью или лимонной цедрой, перемешать с подготовленным ревенем и разложить в посуду.

Свекла – 400 г, ревень – 200 г, сахар – 100 г, укроп или зелень петрушки (тертая лимонная цедра) – по вкусу.

Салат из свеклы с луком и яблоками. Овощи очистить и

мелко натереть, яблоки нарезать соломкой. Продукты перемешать, заправить солью, тмином, сахаром и кислым соком, при желании добавить растительное масло или сметану.

Свекла -300 г, лук -50, яблоко – 75 г, тмин – 25 г, хрен – 25, кислый сок, сахар, соль – по вкусу, растительное масло или сметана – 50 г.

Салат из свеклы с **яблоками** и **черносливом. В** салатник на листья зеленого салата положить горкой вареную свеклу, нарезанную тонкими ломтиками, вокруг свеклы разместить отдельными букетами свежие яблоки и припущенную морковь, нарезанные ломтиками (подвабукета один против другого). Между букетами положить по одному чернослив без косточек. Салат полить заправкой (см. раздел «Соусы»).

Свекла – 250 г, морковь – 200 г, яблоки – 250 г, чернослив – 20 г, салат – 60 г, заправка № 3 или № 4– 50 г, сахар, соль – по вкусу.

Салат из свеклы с клюквой. Свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло, разложить в подготовленную посуду.

Свекла – 300 г, клюква – 200 г, сахар – 30 г, сметана или растительное масло -100 г.

Салат из свеклы со сливами. Свеклу очистить и натереть, смешать со сливами, освобожденными от косточек, заправить соком и сахаром, разложить в подготовленную посуду

Свекла – 300 г, сливы или сливовый компот – 300 г, клюквенный или брусничный сок, сахар – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Салат из картофеля со сметаной. Вареный картофель очистить и нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью, перцем, полить сметаной, посылать зеленью петрушки и зеленым луком.

Картофель – 400 г, сметана – 75 г, соль, перец, лук зеленый, зелень петрушки – по вкусу.

Салат картофельный с зеленым луком. Сваренный в кожуре и очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками, заправить салатной заправкой, положить горкой в салатник, оформить зеленым салатом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Картофель – 400 г, лук зеленый – 45 г, салатная заправка – 50 г, салат зеленый – 50 г, соль – по вкусу.

Салат картофельный с майонезом. Отварной картофель нарезать мелкими дольками, сбрызнуть уксусом, добавить мелко нашинкованный лук, заправить майонезом, посолить и поперчить.

Картофель – 500 г, лук репча тый – 80 г, уксус разбавленный – 80 г, майонез -120 г, соль-по вкусу

Салат из картофеля с мясом. Картофель отварить, очистить и измель чить, добавтить нарезанные соломкой огурцы, сыр, яблоки, мясо и яйца, изрубленный или натертый лук и сметанный соус. Все перемешать, положить в салатницу, украсить зеленью и вареным яйцом.

Картофель вареный – 300 г, огурец соленый – 50 г, яблоки кислые – 60 г, ветчина, вареное или жареное мясо – 150 г, сыр – 40 г, лук – 40 г, сметанный соус – 100 г, зелень, соль – по вкусу.

Салат из картофеля с колбасой. Вареные и очищенные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанную кубиками колбасу, зеленый горошек, измельченные стручковый перец, зеленый лук, посолить и заправить майонезом.

Картофель – 300 г, перец стручковый свежий или консервированный – 75 г, морковь – 75 г, колбаса копченая – 75 г, горощек зеленый – 45 г, соль – по вкусу.

Салат из картофеля с сосисками. Отварить картофель, нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук обжарить в сливочном масле, добавить картофель, нарезать кружочками сосиски, подогреть и заправить сметаной, растертым тмином, солью, можно добавить рубленую зелень. Выложить в посуду и посыпать зеленью.

Картофель – 500 г, сметана – 100 г, масло сливочное – 25 г, сосиски – 150 г, лук – 75 г, тмин, соль – по вкусу.

Салат из картофеля со шпиком и овощами. Отваренный картофель очистить и нарезать мелкими кубиками, также нарезать предварительно очищенные от соли и охлажденное соленое сало (шпик), свежие и соленые огурцы. Лук репчатый мелко нарезать и спассероваь на масле, охладить, добавить толченый чеснок и молотый перец. Добавить к подготовленным продуктам заправку и хорошо перемешать. Перед подачей украсить зеленью петрушки.

Картофель – 400 г, сало(шпик) – 100 г, свежий или соленый огурец -100 г, заправка салатная – 50г, соль, черный молотый перец, зелень петрушки – по вкусу.

Салат«Новогодний». Отваренный картофель и маринованный огурец нарезать кубиками, добавить к ним очищенную от кожи и костей рыбу, консервированный зеленый горошек, чесночный соус, все перемешать. Содержимое выложить в салатницу горкой и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Картофель– 300 г, треска копченая или другая рыба – 200 г, огурец маринованный – 100 г, горошек зеленый – 100 г, соус чесночный – 100 г, зеленый лук, соль – по вкусу.

Салат из картофеля с рыбой. Отваренные картофель и рыбу, соленые огурцы нарезать кубиками, смешать и заправить майонезом. Выпечь омлет толщиной 3-4 мм, охладить, положить на него подготовленный салат и свернуть конвертом. При подаче полить майонезом и оформить зеленым луком и зеленью петрушки.

Картофель – 400 г, огурцы соленые – 100 г, рыба вареная – 200 г, майонез – 50 г, яйца – 100 г, молоко – 30 г, масло – 5 г, зелень, соль – по вкусу.

Салат картофельный с кальмаром. Отварить и очистить картофель, филе кальмара. Филе кальмара нашинковать соломкой, картофель, морковь, яйцо, огурец свежий нарезать кубиками. Все компоненты перемешать, заправить сметаной и выложить в подготовленную посуду. Готовый салат украсить зеленью.

Картофель – 200 г, кальмары – 300 г, морковь – 200 г, яйцо – 50 г, огурец свежий – 700 *г, яблоки – 75 г, соль и зелень – по вкусу.*

Салат из картофеля с креветками. Картофель и морковь отварить и нарезать ломтиками, добавить мясо креветок, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Заправить продукты майонезом, перемешать. Затем добавить измельченную зелень петрушки и укропа и выложить в подготовленную посуду.

Картофель – 250 г, креветки – 125 г. морковь-50 г, консервированный горошек – 50 г, помидоры – 80 г, огурцы – 80 г,

майонез – 50 г, петрушка, укроп, соль – по вкусу.

Салат из картофеля с овощами и яйцом. Вареные картофель, морковь, фасоль и белки яиц нарезать кубиками, добавить к ним горошек. Нарезанные овощи залить соусом, перемешать и поставить на 15 мин для настаивания. Добавить к салату соль, уксус. Украсить блюдо майонезом.

Приготовление соуса: протереть через сито желтки яиц, растереть их с горчицей, добавить растительное масло, лимонный сок или уксус.

Картофель – 300 г, морковь – 50 г, зеленая фасоль – 50 г, горошек зеленый – 80 г, яйцо вареное -100 г, горчица -10 г, растительное масло – 100 г, уксус или лимонный сок – 40 г, соль – по вкусу.

Салат «Весна». Отварить картофель, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Листья салата тщательно перебрать, промыть и нарезать. Нарезать очищенные свежие огурцы и помидоры кружочками, нашинковать зеленый лук. Все эти продукты посолить, добавить перец и хорошо перемешать. Заправить приготовленной заправкой, состоящей из желтка яйца, протертого вместе с горчицей, соли, сахара, сметаны и уксуса

Картофель молодой – 250 г, салат зеленый – 80 г, огурцы свежие – 80 г, помидоры – 80 г, яйцо – 30 г, лук зеленый – 80 г, сметана – 80 г, уксус – 25 г, укроп – 15 г, сахар – 15 г, горчица – 10 г, перец молотый, соль – по вкусу

Салат с плавленым сыром. Картофель отварить в кожице, очистить, нарезать ломтиками или маленькими кубиками. Плавленый сыр натереть на крупной терке. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать кубиками. Свежие огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты сложить в посуду, добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить, заправить майонезом с уксусом, аккуратно перемешать При подаче посыпать мелко нарубленный зеленью укропа и петрушки Свежие огурцы в салате можно заменить корнишонами, маринованными патиссонами или кабачками Соус майонез можно заменить сметаной с растертым желтком круто сваренного яйца.

Картофель – 250 г, яйца вареные – 75 г, плавленый сыр – 100 г, зеленый лук – 50 *г, огурцы свежие – 100 г, укроп или петрушка – 25 г, соус майонез -100 г, уксус, соль – по вкусу.*

Салат из картофеля с квашеной капустой и грибами. Вареный карто фель, болгарский перец и маринован ные грибы нарезать мелкими кубиками, квашеную капусту мелко посечь, все перемешать и заправить чесноком, растертым с солью и смешанным с растительным маслом. Салат положить горкой в подготовленную посуду Перед подачей украсить зеленью

петрушки.

Картофель – 300 г, капуста квашеная – 200 г, грибы маринованные – 75 г, перец болгарский – 100 г, масло растительное-50 г, чеснок– 2-3 зубка, соль, зелень петрушки – по вкусу.

Салат из картофеля с луком. Картофель отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать тонкими кружочка ми, посолить и слегка перетереть ру ками, чтобы отделить один от другого Овощи смешать, добавить мелко на резанную петрушку, осторожно помешать и полить уксусом с раститель ным маслом. Для того чтобы картофель не потерял свои пищевые и вкусовые качества, салат рекомендуется готовить перед подачей к столу

Картофель – 500 г, лук – 50 г петрушка – 20 г, уксус – 60 г, растительное масло – 60 г, соль – по вкусу.

Салат из картофеля и сельдерея. Сельдерей и картофель сварить до го товности, очистить, нарезать тонкими ломтиками, заправить солью, уксусом и сахаром. В салатник положить по переменно слоями заправленные картофель и сельдерей. Каждый слой поливают небольшим количеством майонеза. Перед подачей на стол полить салат оставшимся майонезам посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или рубленым зеленым луком.

Картофель – 300 г, сельдерей – 300 г, майонез – 50 г, мелко нарубленная зелень петрушки, соль, уксус, сахар – по вкусу.

Салат из картофеля, овощей и квашеной капусты. Картофель, морковь, свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками, лук изрубить или натереть, стручковый перец и соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, яблоко натереть, квашеную капусту измельчить. Все смешать с соусом из растительного масла и положить в подготовленную посуду. Украсить зеленью и ломтиками помидора. Салат можно выложить на листья салата небольшими горками.

Картофель – 200 г, морковь – 50 г, свекла – 50 г, огурцы соленые – 700 *г, перец красный стручковый – 20 г, яблоки-50 г, капуста квашеная – 25 г, соус из растительного масла - 700г, помидоры – 25 г, зелень, листья салата, соль– по вкусу.*

Салат из картофеля со свежимиовощами. Отваренный картофель и огурцы нарезать кубиками, сырую морковь натереть, зеленый лук изрубить, помидоры нарезать ломтиками, все продукты перемешать, добавить сметанный соус, выложить в подготовленную посуду, украсить зеленью.

Картофель – 400 г, свежие огурцы – 730г, морковь – 70 г, зеленый лук – 70 г, помидоры – 50 *г, соус сметанный – 700г, зелень, соль – по вкусу.*

Салатгорячий из картофеля. Сваренный в кожуре горячий картофель очистить, нарезать ломтиками, добавить горячий бульон, заправить солью, горчицей, тертым луком, кислым соком, перцем, перемешать и поставить на 1 -2 ч в теплое место для настаивания. Затем в готовый салат добавить растительное масло, сметану или майонез, посыпать зеленью.

Картофель – 350 г, горячий бульон – 700 *г, лук – 50 г, масло растительное – 35 г, укроп, петрушка, зеленый лук, уксус или кислый сок, перец, соль, горчица – по вкусу.*

Салат горячий из картофеля с сельдереем. Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кубиками. Лук изрубить, сельдерей или петрушку нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все вместе потушить на слабом огне в бульоне до готовности сельдерея. Для соуса взбить яйцо, добавляя в процессе взбивания прокипяченный уксус, сахар и растительное масло. Тушеные овощи залить соусом, встряхнуть, прогреть 5-10 мин. Подать на стол в горячем виде.

Картофель – 250 г, луковица – 75 г, петрушка или сельдерей – 30 г, бульон или вода – 200 г, яйцо – 40 г, яблочный сок или уксус – 700г, сахар - 75г, растительное масло – 700г, соль, перец – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Салат острый из тыквы. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко натертый лук и хрен, рубленую зелень и сметану или майонез, заправить салат перцем и горчицей, разложить в подготовленную посуду

Тыква – 300 г, лук репчатый – 75 г, хрен – 30 г, сметана или майонез – 750 *г, рубленая зелень укропа, петрушки, зеленого лука, соль – по вкусу.*

Салат измаринованной тыквы. Очищенную тыкву нарезать фигурным ножом на кусочки величиной 1,5-2 см. Подготовить отвар пряностей с сахаром и уксусом. Тыкву выложить в подготовленную посуду и залить остывшим, процеженным маринадом (отваром), выдержать 30-40 мин на холоде.

Тыква – 400 г, вода – 300 г, сахар – 760 *г, уксус –* 750 *г соль, корица, гвоздика – по вкусу.*

Салат из тыквы и яблок. Очищенную тыкву и яблоки нарезать тонкой соломкой, заправить лимонным соком (лимонной кислотой), сахаром с ванилином и орехами, выдержать 2 ч на холоде и разложить в подготовленную посуду

Тыква – 300 г, яблоки – 300 г, сахар – 40 г, кислота лимонная – 2 г, орехи грецкие(ядро) – 45 г, ванилин – 3 г.

Салат из тыквы и клюквы. Тыкву натереть на крупной терке. Ягоды клюквы вымыть и раздавить, смешать с натертой тыквой и добавить по вкусу сахар, разложить в стеклянные вазочки.

Тыква – 300 г, клюква – 150 г, сахар – по вкусу.

САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

Салат из абрикосов. У абрикосов удалить косточки, нарезать кусочками, перемешать с сахарной пудрой, лимонным соком и вином.

Абрикосы – 500 г, сахарная пудра – 50 г, вино сухое – 100 г, лимон – 50 г.

Салат из сушеных абрикосов. Фрукты замочить в кипяченой воде комнатной температуры в течение 24 ч. Набухшие абрикосы обсушить, нарезать соломкой, заправить сахаром, лимонной кислотой и ванилью, разложить в посуду.

Сушеные абрикосы без косточек (курага) – 250 г, вода – 250 *г, сахар – 100 г, лимонная кислота, ванильный порошок – по вкусу.*

Салат из апельсинов и яблок. Апельсины и яблоки очистить от кожицы, из яблок удалить сердцевину. Плоды нарезать кубиками, посыпать сахаром или сахарной пудрой, полить вином, перемешать, выложить в салатник и посыпать рублеными орехами, выдержать на холоде до 1 ч.

Апельсины – 200 г, яблоки – 180 г, сахар -80 г, вино сухое белое– 50 г, орехи грецкие – 30 г.

Салатиз апельсинов или мандаринов с **фруктами.** Апельсины или мандарины, а также дыню и яблоки нарезать тонкими ломтиками, абрикосы, персики или сливы после удаления косточек нарезать продолговатыми дольками Нарезанные фрукты смешать, положить горкой в салатник или вазу и полить соусом для фруктовых салатов, украсить зеленым салатом и фруктами

Апельсины или мандарины – 250 г, яблоки -100 г, дыня -100 г, абрикосы – 45 г, персики или сливы – 30 г, соус для фруктовых салатов-50г.

Салат из вишни и малины с орехами и взбитыми сливками. Малину и вишни, освобожденные от косточек, положить по сторонам салатника на листья зеленого салата отдельными букетами (по 2 букета один против другого). В середину салатника выложить горкой взбитые сливки. Сливки посыпать ядром орехов, ягоды полить заправкой N 5 или N 6.

Вишни – 150г, малина – 160 г, сливки взбитые – 80 г, орехи (ядра) – 45 г, салат – 25 г, заправка N 5 или N6 -50 г.

Салат из груши и дыни с сырковой массой. По овалу салатника кладут листья зеленого салата (положить по краям салатника). На его середину положить грушу, нарезанную ломтиками. Вокруг груши разместить отдельными букетами дыню, нарезанную кубиками, и апельсин, нарезанный

кружочками (по 2 букета один против другого) Между букетами, а также на грушу положить вареный чернослив (без косточек), наполненный сырковой массой (сладкой). Продукты полить заправкой N 5 или N 6.

Груша – 150 г, апельсин – 150 г, чернослив – 50 *г, сырковая масса (сладкая) – 90 г, салат – 25 г, заправка N5 илиN6-50 г.*

Салатиз дыни. Дыню разрезать на дольки, а затем нарезать поперечны ми тонкими ломтиками. Положить в салатницу, посыпать сахарной пудрой, добавить ванилин, полить вином, лимонным соком и охладить. Салат готовить не более чем за 2 часа до подачи на стол-Дыня *зрелая – 350 г, вино фруктовое* -50 *г, сахар или сахарная пудра -50 г, ванилин – 0,15 г, лимон -15г или лимонная кислота – 1 г.*

Салат из дыни и арбуза с фруктами. Мякоть арбуза и дыни нарезать кубиками Из слив удалить косточки и нарезать продолговатыми дольками, соединить с арбузом, дыней и виноградом, перемешать и заправить соусом для фруктовых салатов. При подаче салат положить горкой в салатник или вазу и сверху украсить фруктами и листьями салата. Виноград можно заменить крыжовником, сливу – абрикосами или персиками.

Арбуз – 150 г, дыня – 150 г, слива – 50 г, виноград – 150 г, соус для фруктовых салатов – 50 *г.*

Салат из персиков и груш. Персики без косточек и груши нарезать кубиками, смешать с сахарной пудрой и лимонным соком, разложить в посуду.

Персики – 250 г, груши – 250 г, сахарная пудра – 100 г, лимон – 50 г.

Салатиз персиков, чернсливаи других фруктов с сырковой массой. В салатник положить в виде полусферы сырковую массу, а вокруг нее виноград. С четырех сторон поместить по четвертинке персика: между ними по одному вареному черносливу без косточек. Продукты украсить листьями зеленого салата и полить заправкой N 5 или N 6. Сырковую массу посыпать рублеными орехами.

Персики – 180 г, чернослив – 120 г, сырковая масса (сладкая) – 50 г, виноград – 140 г, орехи (ядро) – 50 г, заправка N 5 или N6 – 75.

Салат из слив с яблоками и земляникой. Подготовленные сливы разрезать пополам или на 4 части, ябло'ки нарезать брусочками, большие ягоды земляники разрезать пополам. Фрукты выложить в стеклянную вазу и залить сливками с сахаром. Украсить сливами и земляникой.

Сливы – 300 г, яблоки – 200 г, земляника – 100 г, слизки – 100 г, сахар – по вкусу.

Салат из чернослива. Фрукты тщательно промыть в теплой воде, чернослив залить кипяченой водой и выдержать 24 ч. Набухший чернослив обсушить, удалить косточки, нарезать соломкой, заправить сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой, соединить с приправами и разложить в посуду.

Чернослив – 350 г, вода – 250 г, сахар – 50 г, корица, гвоздика, лимонная кислота или лимон – по вкусу.

Салат из фруктов с овощами и сырковой массой. Очищенные и освобожденные от семян яблоки нарезать дольками и положить в салатник горкой. Арбуз нарезать кубиками, помидоры и припущенную морковь – кружочками и положить их букетами вокруг яблок. Между букетами положить чернослив, наполненный сырковой массой. При подаче полить салат заправкой и украсить листьями зеленого салата, яблоками и рублеными орехами.

Яблоки – 160 г, морковь – 140 г, чернослив – 100 г, сырковая масса (сладкая) – 80 г, помидоры – 125 г, арбуз – 100 г, орехи (ядро) – 50 г, салат – 25 г, заправка N 3 или N4 – 50 г, сахар, соль – по вкусу.

Салат из фруктов с творогом. Творог растереть, добавить сливки, соль, сахар, массу размять до консистенции сметаны, добавляя при необходимости молоко или вишневый сок. Изюм вымить и выдержать в теплой воде для набухания и обсушить, яблоки нарезать кусочками, у вишни вынуть косточки. Все компоненты салата смешать с творожным соусом, выложить в салатницу. Украсить яблоками и вишнями.

Яблоки маринованные – 150 г, вишни маринованные – 150г, изюм– 75 г, творог – 200г, сливки – 100 г, сахар, соль – по вкусу.

Салат из фруктов. Подготовленные фрукты (см. предыдущую рецептуру) посыпать сахарной пудрой, смочить вином и коньяком, поставить в холодильник на 20-30 мин. Перед подачей салат посыпать размельченными орехами, выложить в бокалы (порция), края которых предварительно обмакнуть сначала в сахарный сироп, а затем в сахарный песок. На каждую порцию положить хорошо взбитые сливки, а сверху украсить дольками апельсина и земляникой.

Яблоки – 200 г, апельсины – 100 г, вишни – 50 г, земляника-50г, сахарная пудра – 50 г, орехи – 100 г, белое вино – 100 г, коньяк – 20 г, сливки – 50 *г.*

Салат из фруктовс вином. Яблоки и груши очистить от кожицы и удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, мякоть слив – дольками, дыню – небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград, перемешать, разложить в посуду, полить вином, сбрызнуть

лимонным соком и посыпать сахарной пудрой, выдержать в течение 1 ч в холодильнике.

Яблоки – 140 г, груши – 130 г, сливы – 30 г, дыни -50 г, виноград– 120 г, вино столовое белое – 50 г, пудра сахарная – 90 г, сок лимона – по вкусу.

Салат из фруктов со смородиной.

Из абрикосов, слив и черешни удалить косточки, затем абрикосы и сливы нарезать кусочками, черешню и смородину оставить целыми Майонез смешать со сгущенным молоком, заправить перемешанные продукты, разложить в посуду

Абрикосы – 700 *г, сливы* – 700 *г, черешня* – 700 *г, смородина – 50 г, майонез -100 г, молоко сгущенное– 50 г.*

Салат из орехов с яблоками и **сельдереем.** Орехи порубить, яблоки и отваренный сельдерей нарезать кусочками. Все продукты смешать, добавить лимонный сок и разложить в посуду

Ядра грецких орехов – 7.50 *г, яблоки* – 700 *г, сельдереи вареный* – 700 *г, майонез* – 750 *г, сок из 1/4 лимона, соль – повкусу*.

Салат из фруктов со сладким перцем и орехами. У долек апельсина удалить семена и разрезать поперек, яблоки без кожицы и семян нарезать кусочками, перец – соломкой, орехи кругоно порубить Все продукты смешать, заправить майонезом и разложить в подготовленную посуду

Апельсин -150 г, яблоки -120 г. перец красный с/шдкии -120 г. ядра орехов – 700 *г, майонез* – 720 *г.*

Салат из яблоки брусники. Очищенные яблоки натереть на крупной овощной терке и смешать с целыми или раздавленными ягодами брусники, выложить в салатницу и залить сметаной, посыпать сахаром и солью

Яблоки – 400 г, брусника – 700 *г, сметана* – 700 *г, сахар, соль – по вкусу.*

Салат из яблок, груш, арбуза и винограда. Яблоки и груши нарезать ломтиками, перемешать и положить в салатник горкой на листья зеленого салата На яблоки и груши уложить арбуз, нарезанный кубиками Вокруг горки разложить виноград, при пода че полить заправкой N 5 или N 6.

Яблоки – 170 г, груши – 170 г, виноград – 750 *г, арбуз* – 700 *г, салат – 25 г, заправка N 5 или N6 – 50 г*.

Салат из яблок и слив. Яблоки и сливы мелко нарезать, желтки яиц смешать с сахаром и сметаной Яблоки и сливы перемешать и залить за правленной сметаной.

Яблоки – 300 г, сливы – 100 г, сметана – 700 *г, желтки яиц сырые – 40 г, сахар – 50 г*.

Салат изяблок с **орехами.** Яблоки нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть кислым соком, чтобы сохранить их цвет, добавить натертый сельдерей, толченые орехи, промытый изюм и сметану, смешанную с майонезом. Продукты осторожно перемешать, чтобы ломтики яблок остались целыми. Разложить в

посуду, посыпать толчеными орехами, украсить не сколькими ягодами вишни, малины или сливами.

Яблоки – 250 г, лимонный или клюквенный сок – 50 г, сельдерей – 40 г, орехи – 700 *г, изюм –* 700 *г, майонез* -700 *г, сметана –* 700 *г.*

Салат из ягод и фруктов со взбитыми сливками. Клубнику и малину разложить букетиками по периметру салатника (по два букета один против другого) В середину салатника выпустить из конверта горкой взбитые сливки, смешанные С сахарной пудрой, между букетами наложить тонко нарезанные кружочки апельсина.

Ягоды полить заправкой и украсить зеленым салатом, горку сливок посыпать крошкой сухого бисквита.

Клубника – 150г, малина -150 г, бисквит сухой – 25 г, апельсины – 150 г, сливки сбитые-80 г, сахарная пудра – 15 г, салат – 50 г, заправка N5 или N6 – 75 г.

Салат из ежевики с виноградом и сливами. Сливы разрезать на 4 части, удалить косточки, ягоды крыжовника разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоки натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную посуду, залить ягодным сиропом или сладким сметанным соусом.

Ежевика – 200 г, крыжовник или виноград – 700г, сливы – 100 г, яблоки кислые – 50г, дыня – 100 г, красная смородина – 700 *г, ягодный сироп или сладкий сметанный соус – 700 г.*

Салат из смородины. Ягоды смородины отделить от веточек, смешать с сахаром, положить в подготовленную посуду, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

Смородина красная – 300 г, сахар – 50 *г, сметана –* 700 *г, очищенные орехи – 50 г.*

Салат из красной смородины. Подготовленные гроздья красной смородины положить в стеклянную посуду и залить охлажденным прокипяченным раствором сахара в разведенном уксусе.

Красная смородина – 300 г, сахар – 100 г, вода – 100 г, уксус – 15 г.

Салат из клюквы с овощами. Клюкву размять деревянной ложкой, заправить сахаром, добавить тертые морковь, репу, сельдерей, перемешать и разложить в стеклянные салатники.

Клюква – 400 г, морковь – 650 г, репа – 100 г, сельдерей – 50 г, сахар – по вкусу.

Салат из клубники. Клубнику разложить в стеклянные вазы, посыпать сахаром с тертой лимонной или апельсиновой цедрой, выдержать 1 ч на холоде, сбрызнуть вином, коньяком или ликером, сверху положить взбитые сливки или полить молоком.

Клубника – 400 г, ванильный сахар – 1 пакетик, вино, коньяк или ликер – 20 г, взбитые сливки – 100 г или молоко – 50 г, сахар, лимонная цедра – по вкусу.

Салат из малины. Подготовленные ягоды малины положить слоями в стеклянный салатник, пересыпая их сахаром, поставить на 2 ч в холодильник. Салат можно подать со взбитыми сливками.

Малина – 400 г, сахар – 100 г.

Салат из рябины. Спелые, мягкие ягоды рябины размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, выдержать 1 ч в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса рябины ее следует предварительно ошпарить кипятком и добавить сметанный соус.

Рябина – 200 г, свекла – 100 г, сельдерей или брюква – / ломтик, репа – 75 г, морковь – 40 г, сметанный соус – 100 г, сахар – по вкусу.

СОУСЫ

Соусы – ароматическо – вкусовой компонент блюда, консистенция которого зависит от набора сырья, технологии приготовления и колеблется от вязко-жидкой до пастообразной.

Использование соусов позволяет расширить ассортимент блюд, улучшить их внешний вид, аромат, вкус и сочность, дополнить их химический состав, повысить биологическую ценность.

По температуре подачи соусы подразделяют на горячие и холодные, по используемым загустителям – на соусы с мукой или без нее, с крахмалом или без него и др.

Нормы расхода продуктов в рецептурах даны на 1 кг готового соуса. Расход специй на 1 кг соуса, который в рецептурах не указан, предусмотрен в следующих количествах: соль 10 г, перец черный 0,5 г, лавровый лист 0,2 г; на маринады овощные дополнительно расходуют гвоздики 1 г и корицы 1 г, для молочных соусов используют только 8 г соли.

Лимонную кислоту, если она указана в рецептуре, перед введением в соус растворяют в пятикратном количестве теплой воды; 1 г лимонной кислоты можно заменить 8 г лимонного сока, полученного из 20 г лимона. В остальных случаях, когда для соуса используются другие виды пряностей и приправ, они указаны в рецептурах.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ С МУКОЙ

Приготовление основных горячих соусов с мукой предусматривает варку и процеживание бульона, пассерование муки, соединение бульона с пассерованной мукой (мучной пассеровкой), пассерование кореньев и лука с томатным пюре или без него: введение в соус овощей с томатом или без него, варка соуса, процеживание соуса и протирание овощей, приготовление производных соусов или доведение основного соуса до вкуса, если он используется самостоятельно.

Для приготовления коричневого бульона сырые кости (говяжьи, телячьи, свиные, бараньи, кроликов и птицы) промывают, рубят и обжаривают в жарочнрм шкафу (1,5 – 2 ч при 240—275?С) до светло-коричневого цвета.

Вытапливающийся из костей жир периодически сливают. За 20-30 мин до окончания обжаривания костей с ним добавляют нарезанные коренья и лук. В процессе жаренья нельзя допускать обугливания костей и дымления жира, так как это ухудшает вкус и запах готового бульона. Обжаренные кости заливают горячей водой и варят 5-6 ч при слабом кипении, периодически удаляя жир и пену. Готовый бульон процеживают.

Бульоны из необжаренных мясных костей и пищевых рыбных отходов варят так же, как для супов.

Перед введением в соус пшеничную муку пассеруют, нагревая ее при 150—160 или 110—120?С с жиром или без него.

Пассерованная мука (мучная пассеровка) может быть красной и белой Красную пассеровку используют только для приготовления красного и грибного соусов и их производных Для всех остальных соусов с мукой применяют белую пассеровку. Красную пассеровку чаще готовят без жира, белую – с жиром.

Для получения красной безжирной пассеровки муку насыпают на сковороду слоем не более 5 см и нагревают при частом помешивании на плите или в жарочном шкафу при 150—160 С? до появления светло-коричневого цвета. Аналогично готовят белую безжировую пассеровку, но муку нагрвают при 110—120?С до появления светло-кремового оттенка.

Для приготовления белой пассеровки жир (100 % к массе муки) осторожно нагревают до полного испарения влаги, всыпают муку и пассеруют ее до появления светло-кремового цвета, текучей консистенции и запаха жареных (каленых) орехов. Аналогично готовят красную жировую пассеровку.

Бели соус готовят на безжировой пассеровке, то 1/5 часть бульона, предназначенного для соуса, отливают в отдельную

посуду, охлаждают до 50?С, всыпают в него просеянную безжировую пассеровку и размешивают до однородной консистенции Полученную смесь через сито вливают в основную часть бульона, интенсивно размешивают и быстро доводят до кипения.

Жировую пассеровку, нагретую до 70-80?С, в 2-3 приема разводят бульоном той же температуры, каждый раз энергично размешивая до однородности, и доводят до кипения.

Пассерование овощей и томатного пюре. Жир (10-15 % к массе овощей) нагревают до 105—110?С, кладут нарезанный лук, морковь, петрушку или сельдерей и нагревают при помешивании до мягкости, не допуская их подрумянивания.

При пассеровании томатного пюре жир (5-10 % к массе пюре) растапливают, добавляют протертое томатное пюре и пассеруют до окрашивания жира в оранжевый цвет, Овощи и томатное пюре можно пассеровать вместе. В этом случае овощи пассеруют до полуготовности, добавляют томатное пюре и пассеруют все вместе 10-15 мин.

Соускрасный (основной). Безжировую красную пассеровку соединяют с коричневым бульоном, кладут коренья, лук и томатное пюре пассерованные и варят около часа, снимая жир и пену. В конце варки добавляют соль, перец горошком, лавровый лист. Готовый соус процеживают, протирают овощи, и доводят до кипения. Если соус используют самостоятельно, его заправляют маргарином (50 г)

Белый (основной) соус. Белую жировую пассеровку соединяют с бульоном, добавляют сырые нарезанные лук, петрушку или сельдерей (корень) и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, перец горошком и лавровый лист. Соус процеживают, протирая овощи, и доводят до кипения. Если соус используют самостоятельно, его заправляют лимонной кислотой (1 г) и жиром (50 г).

Соустоматный. Белую жировую пассеровку соединяют с бульоном, добавляют мелко нарезанные коренья и лук, пассерованные с томатом-пюре, и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, перец горошком, лавровый лист. Соус процеживают, протирая овощи, и доводят до кипения. При самостоятельном использовании соус заправляют лимонной кислотой и жиром. Можно добавить белое сухое вино.

СОУСЫ КРАСНЫЕ

Соускрасный (основной). Лук, морковь, петрушку нарезать и спассеровать на жире, добавить томат-пасту и продолжить пассеровать в течение 10-15 мин. Муку спассеровать до светло-коричневого цвета, охладить до 70-80?С и развести теплым бульоном в соотношении 114, размешать и ввести в кипящий коричневый бульон, добавить пассерованные овощи и варить около часа Затем добавить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, протереть разварившиеся овощи, довести до кипения. Соус красный основной используют для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного блюда соус заправляют маслом сливочным или маргарином

Подается соус к блюдам из котлетной массы, субпродуктов, сосискам, отварным копченостям.

Бульон -1000 г, жир животный– 30 г, мука пшеничная – 50 г, томат-пюре – 200 г, морковь – 80 г, лук репчатый – 40 г, петрушка (корень)– 20 г, сахар – 25 г, соль – по вкусу.

Соус красный (основной) с соусом Московским. В соус основной красный добавить готовый острый соус Южный или Московский, специи и кипятить 5-7 мин, процедить через частое сито и снова довести до кипения. В готовый соус положить кусочки сливочного масла и перемешать. Подается к жареному мясу, котлетам, биточкам, жареной колбасе, сосискам, сарделькам и используется для запекания мясных продуктов.

Соус (основной) красный – 950 г, соус Южный или Московский – 35– 40 г, масло сливочное – 50 г, специи – по вкусу.

Соус красный с вином. В красный основной соус влить вино, прокипятить и заправить маслом. Подается к натуральному мясу, ветчине, языку.

Соус красный основной – 1000 г, вино красное – 100 г, масло сливочное – 20 г, соль – по вкусу.

Соус красный с вином и перцем ротундой. Морковь, петрушку, лук нашинковать и спассеровать вместе с томатом-пастой. В посуду с толстым дном положить маргарин, дать ему растопиться, всыпать пшеничную муку и спассеровать на жире до коричневого цвета, развести коричневым мясным бульоном, ввести коренья и варить в течение 45 мин. Затем влить вино, добавить специи, соль, сахар, приправу из перца и варить еще 20–25 мин. Соус процедить, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Бульон коричневый – 600 г, маргарин сливочный – 50 г, мука пшеничная-25 г, томат-паста-80 г, лук-50 г, морковь -100 г,

петрушка – 30 г, сахар – 20 г, вино (мадера) – 50 *г, приправа из перца – 50 г, масло сливочное – 20 г, соль, специи – по вкусу.*

Соус красный с кореньями. Лук и коренья нарезать дольками или брусочками, обжарить и соединить с красным основным соусом, положить перец горошком, лавровый лист и проварить 10-15 мин. В конце варки положить консервированный горошек, нашинкованный болгарский перец. Подается к тушеному мясу.

Соус красный основной – 800 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 250 г, петрушка (корень) -15 г, сало копченое – 45 г, горошек консервированный – 30 г, специи – по вкусу.

Соус красный луковый. Лук мелко нарезать и обжарить, добавить уксус, перец горошком, лавровый лист, прокипятить 5-7 мин. Смесь ввести в красный основной соус, проварить 10-15 мин, заправить маслом. Подается к мясным биточкам и котлетам, используется при запекании мяса.

Соус красный основной – 1000 г, лук репчатый – 250 г, жир – 30 г, уксус – 70 г, масло сливочное – 30 г, специи – по вкусу.

Соус красный с зеленым перцем. Стручковый сладкий перец (свежий или консервированный) мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле до готовности. В пассерованный перец влить уксус, белое виноградное вино и уварить жидкость до 2/3 первоначального объема, затем добавить красный основной соус и варить 15– 20 мин. В проваренный соус положить дробленый черный перец, лавровый лист, чеснок, растертый с солью, и снова прокипятить 3-5 мин, затем процедить и заправить сливочным маслом. Подается к вареному и жареному мясу, зайцу и др.

Соус красный основной-800 г, перец зеленый сладкий – 200 г, белое виноградное вино – 100 г, уксус – 75 г, масло сливочное – 700 *г, перец горошком – 1г, лавровый лист – 0,5 г, чеснок – 1 зубок, соль – 5 г.*

Соусс ветчиной и грибами. Мелко нарезанный репчатый лук и отваренные грибы вместе спассеровать, добавить томат-пасту и жарить еще 5-7 мин, соединить с красным соусом, добавить концентрированный бульон, мелко нарезанную ветчину, специи и варить соус при слабом кипении, до размягчения ветчины. В процессе варки можно добавить 159 г грибного бульона. Готовый соус процедить, а грибы, лук и ветчину протереть, добавить мелко нарезанные огурцы, каперсы и прокипятить, влить вино и довести до кипения. После этого заправить сливочным маслом. Подается к жареному натуральному мясу – телятине, баранине, свинине, говядине.

Соус красный основной – 750 г, концентрированный бульон –

100 г, грибы белые сушеные – 50 г или свежие – 150 г, томат-паста – 30 г, лук репчатый – 200 г, ветчина – 100 г, каперсы – 60 г, жир – 50 *г, масло сливочное – 30 г, маринованные огурцы – 100 г, специи – по вкусу.*

СОУСЫ БЕЛЫЕ И ПАРОВЫЕ

Соус белый (основной). Горячую белую мучную пассеровку развести рыбным горячим бульоном. Нашинкованные репчатый лук и коренья спассеровать, соединить с разведенной мучной пассеровкой, положить специи и варить 45-50 мин. Затем соус посолить и протереть через сито, довести до кипения. Чтобы не образовалась пленка, на поверхность соуса положить кусочки мяса. Используется для приготовления большинства белых рыбных соусов.

Бульон рыбный – 1000 г, мука пшеничная – 50 г, масло сливочное или сливочный маргарин – 50г, лук репчатый -50 г, петрушка или сельдерей (корень) – 40 г, специи – по вкусу.

Соус белый с желтками. Яичные желтки и кусочки сливочного масла положить в глубокую посуду, добавить сливки и нагревать, непрерывно помешивая, до 60-70?С. Прекратить нагрев и, не переставая помешивать, влить горячий белый соус. В приготовленный соус добавить соль, перец, лимонный сок или лимонную кислоту, мускатный орех в порошке, размешать, а затем процедить. Подается к мясным вареным блюдам, баранине, курам, дичи.

Соус белый – 800 г, яйца (желтки) – 80 г, сливки – 100 г, масло сливочное – 150 г, кислота лимонная – 1 г, мускатный орех – 1 шт., перец – 0,5 г, соль – по вкусу.

Соус белый с овощами. Коренья, лук нарезать мелкими кубиками или соломкой, спассеровать и припустить в бульоне до готовности. Отдельно отварить фасоль. Овощи соединить, залить белым основным соусом, прокипятить и заправить маслом. Можно готовить соус и без фасоли, соответственно увеличив закладку других овощей. Подается к отварной баранине, кролику, курам, цыплятам, паровым котлетам.

Соус белый основной – 900 г, морковь – 75 г, петрушка (корень) – 40 г, лук репчатый – 40 г, фасоль стручковая зеленая – 30 г, масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу.

Соус белый с луком. В мясном бульоне отварить рис, добавить припущенный лук и сливочное масло, довести до готовности. Массу протереть через сито, вскипятить, заправить сливочным маслом, сливками и яичным желтком. Подается к горячим, мясным блюдам.

Бульон мясной-800 г, рис-80 г, масло сливочное – 70 г, сливки – 100 г, лук репчатый – 120 г, яйцо (желток) – 20 г, соль – по вкусу.

Соусбелый с томатом-пастой. В горячий белый соус добавить спассерованный томат-пасту, соль, молотый перец,

размешать и дать прокипеть 7– 10 мин, процедить через частое сито и заправить сливочным маслом. Подается к блюдам из яиц, домашней птицы, телятине.

Соус белый мясной – 750 г, томат-паста – 250 г, масло сливочное – 150г, соль, перец молотый – по вкусу.

Соусбелый с хреном. Хрен мелко натереть, прогреть с маслом, влить уксус, прокипятить, добавить в паровой соус, не заправленный маслом и лимонной кислотой, снова прокипятить.

Соус паровой – 800 г, хрен – 200г, уксус – 75 г, соль – по вкусу.

Соус белый с яйцом. В белый основной соус ввести желтки, взбитые со сметаной, размешать и нагреть до 70-80?С (не доводить до кипения). Соус можно заправить лимонной кислотой, сухим белым вином и сливочным маслом. Подается к отварной птице, телятине, паровым котлетам.

Соус *белый основной – 900 г, яйца (желтки) – 80 г, сметана – 150 г, соль – по вкусу.*

Соус паровой для рыбных блюд. В белый соус положить сливочное масло, вымешивать, пока масло не соединится с соусом. Затем соус заправить лимонным соком или лимонной кислотой, перцем, солью и процедить через салфетку или марлю. Для улучшения вкуса в соус при варке можно добавить отвар от шампиньонов (50 г) или вскипяченное виноградное белое вино – 100 г. Подается к припущенной и вареной рыбе.

Соус белый – 900 г, масло сливочное -125 г, кислота лимонная – 1 г, соль, перец молотый – по вкусу.

Соус паровой для мясных блюд. Мясной бульон выпаривать в течение 20-30 мин. Пассерованную на масле муку развести выпаренным бульоном, добавить сырые белые коренья и свежие грибы (шампиньоны) и варить в течение часа, снимая с поверхности пену. Затем ввести сок лимона или лимонную кислоту, белое виноградное вино, красный острый молотый перец, соль, процедить через салфетку, довести до кипения и заправить сливочным маслом. Подается к паровым котлетам, курам, цыплятам.

Бульон – 600 г, шампиньоны – 70 г, мука – 50 г, сок лимонный – 30 г, вино белое виноградное – 100 г, масло сливочное – 30 г, соль, специи – по вкусу.

СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ

Соус молочный (основной). Молочные соусы можно готовить жидкими, средней густоты и густые. Способы приготовления их одинаковы. Пшеничную муку спассеровать на сливочном масле, затем непрерывно помешивая, развести ее горячим молоком, добавить по вкусу соль и прокипятить 5-7 мин. Жидкий соус подают к горячим овощным и крупяным блюдам. Соус средней густоты используют при запекании овощей, мяса и рыбы. Густым соусом фаршируют другие продукты.

Состав жидкого соуса: молоко – 950 г, мука пшеничная – 70 г, масло сливочное – 60 г, соль – по вкусу.

Состав соуса средней густоты, молоко – 840 г, мука пшеничная – 125 г, масло сливочное-105 г, соль– по вкусу.

Состав густого соуса: молоко – 800 г, мука пшеничная -145 г, масло сливочное – 120 г, соль – по вкусу.

Соус молочный с луком. Мелко нашинкованный лук спассеровать на масле, не допуская изменения его цвета. В пассерованный лук влить небольшое количество бульона (примерно 150 г) и припустить до готовности в посуде, закрытой крышкой. Бульон с луком соединить с молочным соусом и проварить 5-7 мин, после чего посолить, положить перец, размешать, протереть и прогреть с добавлением молока. Соус подается к жареной баранине, котлетам и др.

Молоко – 700 г, мука пшеничная– 90 г, масло сливочное – 90 г, лук репчатый – 180 г, перец душистый, соль – по вкусу.

Соус молочный с пряностями. В мясной бульон положить гвоздику, корицу, черный молотый перец, лук репчатый и варить при слабом кипении 5-7 мин. Затем соединить бульон с молочным соусом (густым), прокипятить, процедить, довести до кипения и охладить. Сырые желтки растереть с солью и сахаром, развести их майонезом и уксусом и соединить массу с готовым соусом. Соус подают холодным к отварному холодному мясу, птице, вареным яйцам. Его можно приготовить на рыбном бульоне и подать к холодным рыбным блюдам.

Соус молочный густой – 400 г, бульон мясной (обезжиренный) – 200 г, яйца (желтки) – 160 г, лук – 100 г, майонез – S0 *г, уксус винный – 60 г, сахар – 20 г, гвоздика, корица, черный молотый перец – по вкусу.*

Соус молочный с томатом. В молочный соус средней густоты ввести пассерованный томат. Подается к яйцам, котлетам.

Соус молочный средней, густоты – 750 г, томат-паста – 190 г,

масло сливочное – 100 г, соль – по вкусу.

СОУСЫ ИЗ ПРОСТОКВАШИ И ТВОРОГА

Соусиз простокваши (кефира). Простоквашу или кефир заправить сахаром, солью, горчицей, перцем, хорошо взбить. Если простокваша излишне кислая, добавить немного сливок или молока, увеличить количество сахара.

Простокваша или кефир – 1000 г, сахар – 50 г, соль, горчица, перец, сливки или молоко – по вкусу.

Соус из простокваши с зеленью. Молодые листья шпината и других видов зелени мелко изрубить, смешать с простоквашей или кефиром, заправить солью, сахаром.

Простокваша или кефир – 800 г, листья шпината рубленые -80 г, зеленый лук рубленый – 60 г, зелень укропа рубленая – 60 г, зелень петрушки и сельдерея – 50 *г, соль, сахар – по вкусу.*

Соус из простокваши с томатной пастой. Простоквашу или кефир хорошо перемешать с томатом-пастой, острым соусом и приправами, заправить острым соусом, солью, зеленью.

Простокваша или кефир – 800 г, томат-паста – 200 г, соус острый – 40 г, соль, зелень петрушки, укроп – по вкусу.

Соус творожный из обезжиренного творога. Нежирный творог хорошо растереть, добавить растительное масло или сметану, приправы, хорошо перемешать до получения однородной массы. Вместо сметаны или сливок можно взять сливочное масло и молоко В этом случае следует растереть масло со специями до пены, добавить протертый творог, молоко, хорошо взбить

Творог-300 г, масло растительное – 300 г, сливки или сметана – 150 г, молоко – 300 г, соль, сахар – по вкусу.

Соустворожный острый. В творожный соус добавить перец, тертый хрен, горчицу, луковый сок, пока не приобретет острого вкуса, тщательно перемешать.

Соус творожный – 900 г, перец молотый -12 г, хрен – 75 г, горчица-25 г, сок лука – 50 г, соль – по вкусу.

СОУСЫ СМЕТАННЫЕ

Соус сметанный. Муку слегка спассеровать без масла, охладить, смешать с маслом и ввести в доведенную до кипения сметану. Заправить солью, перцем, проварить 3-5 мин, процедить и довести до кипения.

Сметана – 1000 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, соль, специи – по вкусу.

Соус сметанный на белом соусе. В белый соус, приготовленный на мясном или рыбном бульоне, влить сметану, добавить соль, молотый перец, прокипятить и процедить. Подается соус к мясным, овощным и рыбным блюдам.

Бульон белый -500 г, мука -50г, масло сливочное – 50 г, сметана – 500 г (норма сметаны зависит от нормы белого соуса), соль, перец – по вкусу.

Соус сметанный с горчицей. Сметану заправить солью, сахаром, горчицей, перцем и кислым соком, хорошо перемешать и взбить. Если сметана недостаточно кислая, то дозу кислого сока или столового уксуса увеличить.

Сметана – 1000 г, сахар -75 г, горчица, перец, кислый сок или уксус, соль – по вкусу.

Соус сметанный с желтком. Жел – тки вареного яйца протереть через си то и растереть с сырым желтком и приправами до получения однородной массы Постоянно помешивая, в полученную массу небольшими порциями добавить сметану. Хорошо перемешать, добавить по вкусу кислый сок, соль, горчицу, сахар, перец.

Сметана – 930 г, желток вареного яйца, сырой желток – 120 г, соль, сахар, горчица, перещ кислый сок или уксус – по вкусу.

Соус сметанный с луком для мясных блюд. Муку спассеровать на масле до светло-желтого оттенка, развести горячим мясным бульоном, добавить сметану и варить на слабом огне 5-10 мин. Одновременно спассеровать на масле мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки положить в соус. Затем соус снять с огня, добавить соль и соус Южный.

Сметана – 500 г, мука – 150 г, лук – 240 г, соус Южный – 70 г, масло – 120 г, соль – по вкусу.

Соус сметанный с майонезом. Майонез смешать со сметаной, лимонным соком или уксусом, мелко нарезанной зеленью петрушки. При желании можно добавить соус Южный. Соус используют для заправки салата.

Сметана – 500 г, майонез – 500г, лимонный сок или уксус – 75 г, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Соус сметанный с сыром (бешамель). Муку спассеровать на масле, добавить молоко, довести до кипения. Соус заправить солью, лимонной кислотой (по вкусу), ввести растертый желток, сметану, тертый сыр, все хорошо размешать и подогреть не доводя до кипения. Употребляют при запекании овощных, рыбных и мясных блюд.

Сметана – 450 г„масло сливочное -110 г, мука пшеничная -135 г, молоко – 225 г, желток яйца – 45 г, сыр тертый – 70 г, соль, лимонная кислота – по вкусу.

Соус сметанный с томатом-пастой. Муку спассеровать на сливочном масле до светло-желтого оттенка, добавить томат-пасту, продолжить пассерование, развести мясным бульоном и варить 5-10 мин. Затем добавить в соус сметану, молотый перец, соль и довести до кипения. Подается к вареным, тушеным мясным и рыбным блюдам.

Сметана – 300 г, мука пшеничная – 90 г, томат-паста – 60 г, бульон мясной – 600 г, масло сливочное – 75 г, соль и перец – по вкусу.

Соус сметанный с хреном. Муку слегка спассеровать на сливочном масле, развести бульоном, размешать до однородной консистенции, проварить 20-30 мин, добавить сметану, соль, довести до кипения, процедить. Хрен натереть на терке с мелкими отверстиями, прогреть с маслом, не изменяя его цвета, добавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, перец горошком, лавровый лист, довести до кипения, соединить со сметанным соусом, посолить по вкусу, проварить 3-5 мин на небольшом огне.

Сметана – 750 г, мука – 75 г, масло сливочное – 125 г, хрен тертый – 125 г, соль, специи – по вкусу.

Соус сметанный с клубникой. Промытую клубнику протереть через частое сито, добавить лимонный сок, мелко натертую лимонную цедру, мадеру, сахар, измельченный мускатный орех и перемешать. Полученную смесь соединить со сметаной, перемешать до образования однородной массы. Соус хранят в холодильном шкафу при плюсовой температуре.

Сметана (густая) – 500 г, клубника – 300 г, лимон – 75 г, сахар – 100 г, мадера – 100 г, мускатный орех – 1 г, соль – по вкусу.

СОУСЫ ГРИБНЫЕ

Соус грибной. Промытые сушеные грибы залить холодной водой на 2-3 ч, в этой же воде отварить. По достижении готовности грибы мелко нарезать. В процеженный грибной бульон ввести спассерованную на масле до светло-желтого цвета муку и проварить 10-15 мин. Отдельно поджарить репчатый лук, положить в него нарезанные грибы, ввести в грибной отвар с мукой, добавить соль, прокипятить, соединить со сметаной. Подается к картофельным котлетам и овощным запеканкам.

Вода – 850 г, грибы сушеные – 30 г, мука – 60 г, масло растительное – 50 г, лук репчатый – 300 г, сметана, соль – по вкусу.

Соус грибной белый. В слегка поджаренный, мелко нашинкованный лук положить нарезанные соломкой свежие грибы, добавить соль, тмин и тушить под крышкой до мягкости. Пассерованную муку развести молоком с водой, соединить с грибами и луком, проварить, заправить солью, уксусом и посыпать рубленой зеленью петрушки. Подается к мясным блюдам.

Вода – 300 г, молоко – 500 г, лук – 120 г, грибы свежие – 200 г, масло сливочное – 50 г, мука – 40 г, зелень -40 г, уксус – 20 г, соль – по вкусу.

Соус грибной с луком. В мелко нарубленный спассерованный лук добавить отваренные рубленые белые грибы или шампиньоны, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеровать 5-6 мин. Затем влить белое виноградное вино и уварить содержимое на 1/3, соединить с красным соусом, посолить и варить еще 10-15 мин при слабом кипении. Готовый соус заправить сливочным маслом. Используется при запекании овощей, рыбы, мяса.

Соус красный основной – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, масло сливочное – 30 г, лук репчатый – 300 г, грибы белые сушеные-50 г или шампиньоны свежие -150 г, вино белое виноградное – 100 г, лавровый лист, перец горошком – по вкусу.

Соус грибной с луком и томатом. Горячую белую пассеровку развести грибным бульоном, непрерывно размешивая, чтобы не образовалось комков, проварить 15-20 мин при слабом кипении, процедить. Репчатый лук тонко нашинковать и спассеровать, добавить нарезанные грибы и продолжить пассерование 5 мин. Процеженный соус соединить с луком, грибами, пассерованным томатом-пастой, добавить перец горошком, лавровый лист, соль и проварить еще 10-15 мин.

Подается к картофельным и крупяным котлетам, картофельному рулету.

Вода – 500 г, грибы сухие белые – 30 г, мука пшеничная – 50 г, жир – 70 г, лук репчатый – 300 г, томат-паста -100 г, соль, перец горошком, лавровый лист – по вкусу.

СОУСЫ ТОМАТНЫЕ

Соус томатный основной. Горячую мучную пассеровку развести небольшими порциями мясного белого или коричневого бульона при непрерывном помешивании до консистенции густой сметаны, потом ввести остальной бульон. Нашинкованные коренья и лук слегка спассеровать, положить в них томат-пасту и жарить еще 3-5 мин.

Готовые коренья и томат соединить с разведенной мучной пассеровкой, добавить специи, лимонный сок, соль и варить при слабом кипении 25-30 мин. Соус процедить, коренья протереть через сито, снова довести до кипения.

Готовый соус заправить сливочным маслом. Соус томатный основной является самостоятельным соусом для жареных блюд из свинины, мясных биточков и котлет, лангета, филе и др. Он же является основой для приготовления производных томатных соусов.

Бульон мясной белый или коричневый – 500 г, мука пшеничная – 25 г, лук репчатый – 50 г, петрушка или сельдерей (корень) – 50 г, морковь – 50 г, маргарин сливочный – 50 г, томат-паста – 500 г, лимон – 25 г, сахар – 10 г, специи – по вкусу.

Соус томатный натуральный. Томат-пасту развести бульоном и уварить до консистенции густых сливок, заправить сливочным маслом, сахаром, солью и перцем молотым. Подается к жареной свинине, филе, мясным котлетам и биточкам.

Томат-паста – 400 г, бульон концентрированный – 400 г, масло сливочное – 300 г, сахар – 20 г, перец молотый, соль – по вкусу.

Соус томатный с белым вином. В горячий томатный соус добавить горячее белое виноградное вино, довести до кипения и заправить сливочным маслом. Подается к припущенной вареной и жареной рыбе.

Соус томатный – 850 г, вино сухое виноградное белое – 100 г, масло сливочное – 100 г, соль – по вкусу.

Соус томатный с грибами и овощами. Морковь, петрушку, стручковый перец и репчатый лук нашинковать соломкой, грибы нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные овощи спассеровать, а грибы обжарить на подсолнечном масле отдельно. Грибы и овощи соединить, залить томатным соусом, добавить концентрированный бульон и варить при слабом кипении 15-20 мин. За 2-3 мин до окончания варки в соус положить мелко нарезанные листья эстрагона и шпината, а по окончании варки – соль, мелко рубленый чеснок и сливочное масло. Подается к

вареным овощам и мясным блюдам.

Соус томатный – 700 г, бульон концентрированный – 50 г, масло сливочное – 90 г, грибы белые свежие – 150 г, лук репчатый – 250 г, эстрагон – 5 г, шпинат -10 г, соль, чеснок – по вкусу.

Соус томатный для мясных блюд. Белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, развести белым бульоном, добавить спассерованный с кореньями и луком томат-пасту, сахар, лимонную кислоту, перец горошком, лавровый лист, соль и варить 25-30 мин. Соус процедить, нагреть до кипения и заправить маслом. Подается к мясным блюдам. Соус, не заправленный сливочным маслом, служит основой для приготовления томатных соусов с различными продуктами, приправами, вином и без вина.

Бульон мясной-500 г, масло сливочное – 50 *г, мука – 25 г, морковь– 40 г, лук репчатый -40 г, петрушка (корень) – 30 г, томат-паста – 500 г, сахар – /*0 *г, лимонная кислота, соль, перец горошком, лавровый лист – по вкусу.*

Соус томатный с овощами. Морковь, петрушку (корень) нарезать кубиками, репчатый лук спассеровать. В подготовленные коренья влить виноградное вино, положить лавровый лист, перец и уварить. Смесь соединить с процеженным томатным соусом, проварить 10-15 мин, заправить сливочным маслом.

Соус томатный – 800 г, вино виноградное – 50 *г, масло сливочное – 45 г, морковь – 10 г, петрушка – 40 г, лук репчатый -60 г, перец, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Соус томатный из свежих помидоров с кореньями. Мелко нашинкованные лук и коренья спассеровать, добавить очищенные нарезанные помидоры, специи, концентрированный бульон и уварить до густоты сметаны, процедить, а овощи протереть через сито, влить вино и снова довести до кипения. Готовый соус заправить истолченым чесноком и сливочным маслом. Подают к тушеному мясу, овощным блюдам, используют для заправки рассыпчатого риса и отварных макарон.

Помидоры свежие – 900 г, лук репчатый – 200 г, петрушка (корень) – 50 г, морковь – 60 г, вино белое сухое виноградное – 100 г, чеснок – 10 г, бульон концентрированный -100 г, масло сливочное – 100г, зелень петрушки – 25 г, специи – по вкусу.

Соус из зеленых помидоров. Помидоры мелко нарезать и припустить до мягкости, протереть через сито, соединить с сахаром, довести до кипения, заварить разведенным крахмалом. Заправить соус лимонным соком.

Помидоры зеленые – 1200 г, сахар – 200 г, крахмал – 20 г, сок лимонный -10 г, кислота лимонная – / г, соль – по вкусу.

СОУСЫ ЛУКОВЫЕ И С ЭСТРАГОНОМ

Соус луковый. Лук нарезать мел кими кубиками, поджарить до золотистого цвета, смешать с пассерованной мукой до светло-коричневого цвета, развести холодным бульоном, вскипятить, протереть, вновь довести до кипения, заправить солью, сахаром, уксусом или лимонной кислотой, ввести сливочное масло. Подавать к отварной говядине, рубленым мясным котлетам, картофельным котлетам.

Лук репчатый – 250 г, жир – 100 г, мука – 75 г, бульон – 600 с, масло сливочное – 60 г, лавровый лист, душистый перец, соль, сахар, лимон или лимонная кислота – по вкусу.

Соус луковый с горчицей. В мелко нарубленный пассерованный лук добавить перец горошком, лавровый лист, красный соус, посолить и варить 10-15 мин. Заправить соус столовой горчицей, соусом Южный и сливочным маслом. Готовый соус не кипятить. Подается к мясным биточкам и котлетам, тушеному мясу, жареной колбасе, сосискам, сарделькам.

Соус красный основной – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, моею сливочное – 30 г, лук репчатый – 300 г, горчица столовая – 25 г, соус Южный -50 г, перец горошком, лавровый лист, соль – по вкусу.

Соус луковый острый. Муку спассеровать с таким же количеством масла и развести бульоном, лук мелко нарубить и поджарить на масле. К луку добавить томат-пасту, соль, перец и еще раз прожарить, влить уксус, уварить до густоты сметаны; добавить рубленые корнишоны, соединить с соусом и кипятить в течение 5 мин. Подается к жареному и тушеному мясу, печени, рубленым котлетам.

Мука пшеничная – 45 г, масло сливочное – 40 г, бульон – 600 г, лук репчатый – 225 г, томат-паста – 60 г, уксус – 70 г, соль, специи – по вкусу.

Соус с луком и свежими помидорами. Помидоры опустить на 5-7 с в кипяток и очистить. Пассерованный мелко нарубленный репчатый лук соединить с обжаренными грибами, добавить вино и тушить до готовности. Затем влить красный соус и варить при слабом кипении 7-10 мин. В конце варки положить нарезанные кусочками помидоры, специи. Готовый соус заправить небольшими кусочками помидоров, специями и кусочками сливочного масла. Затем в соус добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Подается к мясному филе, антрекоту, тушеному мясу, мясным рубленым изделиям, к блюдам из телятины, птицы.

Соус красный основной – 750 г, помидоры свежие – 120 г, лук

репчатый – 360 г, грибы белые или шампиньоны свежие – 130 г, жир – 60 г, вино сухое белое – 700г, масло сливочное – 30 г, специи, соль – по вкус.

СОУСЫ ИЗ ХРЕНА

Соус из хрена. Корень хрена натереть на терке, влить уксус, воду, добавить соль, сахар и размешать. Готовый соус хранить в закрытой посуде. Подавать к отварному мясу, рыбе, студням, ветчине.

Хрен (корень) – 500 г, уксус – 250 г, сахар – 20 г, вода – 400 г, соль – по вкусу.

Соус белый горячий с хреном. В белый мясной соус положить измельченный на терке хрен, проварить 20 мин, заправить сливочным маслом, солью. Подавать к горячим блюдам из мяса и птицы.

Соус белый мясной – 900 г, хрен– 100 г, масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу.

Соус с красным хреном. Корень хрена натереть на терке, развести уксусом, добавить сахар, соль, масло растительное, влить свекольный сок и размешать. Для получения свекольного сока очищенную сырую свеклу натереть на терке или пропустить через мясорубку и отжать сок, добавить уксус и соль. Для смягчения вкуса в соус можно добавить сметану, соответственно уменьшив количество уксуса. Подается к холодным, мясным и рыбным блюдам и студням.

Хрен (корень) – 500 г, уксус – 70 г, сахар – 10 г, масло растительное – 20 г, свекла – 200 г, соль – по вкусу.

Соус заварной с хреном. Корень хрена натереть на терке и залить крутым кипятком, накрыть плотно крышкой и выдержать до полного остывания. Затем влить уксус, добавить соль, сахар и размешать. Подается к холодным и горячим рыбным и мясным блюдам.

Хрен (корень) – 500 г, вода (кипяток) -500 г, уксус – 250 г, сахар, соль – по вкусу.

Соус с хреном и сметаной. Корень хрена натереть на мелкой терке, желтки растереть с горчицей, лимонным соком, добавить сметану, мелко нарезанные белки яиц, соль, сахар и хорошо перемешать. Подается к холодному мясному бульону.

Хрен – 250 г, яйца вареные – 360 г, сметана – 450 г, горчица готовая, сок лимонный, сахар, соль – по вкусу.

Соус с хреном, сметаной и майонезом. В сбус с хреном, приготовленный холодным способом, добавить сметану, майонез и размешать до получения однородной массы. Подается к мясному студню, отварному холодному мясу.

Хрен (корень) – 400 г, уксус – 200 г, сахар – 20 г, сметана -500 г, майонез – 200 г, соль – по вкусу

Соус с хреном и уксусом. Хрен на тереть на терке или пропустить через мясорубку Для придания соусу более нежного вкуса и аромата, хрен заварить кипятком, закрыть крышкой, охладить, добавить соль, сахар, уксус или сок кислых яблок или сок кислого винограда. Подается к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Хрен – 500 г, уксус – 500 г, сахар – 50 г, соль – по вкусу.

Соусе хреном холодный. Хрен натереть, залить горячей водой до получения умеренно густой массы, добавить очищенные и натертые яблоки, уксус, соль, сахарную пудру и простоквашу, размешать до однородной массы. Подается к холодному мясу, колбасе, овощам.

Хрен-470г, вода -200г, яблоки – 250 г, уксус – 150 г, сахарная пудра – 20 г, простокваша – 50 г, соль – по вкусу.

СОУСЫ С ВИНОМ (БЕЛЫМ И КРАСНЫМ)

Соус винный. Растереть желтки с сахаром и картофельной мукой, разведенной в холодной воде. Понемногу влить подогретое белое вино, поставить на умеренный огонь и тщательно перемешивать, не давая закипеть. Загустевший соус снять с огня и продолжать размешивать, пока не остынет.

Желтки яйца – 50 *г, сахар – 100 г, мука картофельная – 10 г, вино белое – 500 г, вода – 400 г.*

Соус брусничный с вином. Промытую бруснику залить холодной водой, сварить до мягкости, отвар слить, а бруснику протереть через сито Брусничное пюре развести отваром, положить сахар, корицу, влить вино и прокипятить 5-7 мин, влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и довести до кипения. Подается к холодной жареной индейке, курам, циплятам, дичи, блюдам из мяса диких животных.

Вино (рислинг) – 100 г, брусника – 500 г, сахар – 250 г, вода – 1000 г, крахмал картофельный 10 г, корица, соль – по вкусу.

Соус с вином и бульоном. В горячий красный соус добавить бульон и хорошо перемешать, затем влить белое виноградное вино и довести до ки пения, процедить через частое сито или марлю. Подается к жареному мясу – лангету, филе, жареной дичи.

Соус красный основной – 750 г, бульон концентрированный – 250 г, вино белое – 100 г.

Соус из белого вина и яблок. Яблоки нарезать на дольки, удалить сердцевину, залить сахарным сиропом (сваренным из 300 г сахара, 400 г воды, лимонного сока, цедры и мускатного ореха) и варить в закрытой посу де 10-15 мин, массу протереть через сито, у варить до концентрации густых сливок, влить вино и довести до кипения. Подается к жареному гусю, утке, а также используют для приготовления кисло-сладкого соуса.

Яблоки (антоновские) – 800 г, вода – 400 г, сахар – 300 г, лимон – 70 г, мускатный орех – 20 г, вино белое виноградное – 200 г.

Соус винный. В кастрюлю положить сахар, лимонную цедру, влить воду, красное вино, поставить на плиту и кипятить 5-6 мин до полного растворения сахара Затем при непрерывном помешивании влить картофельный крахмал, разведенный холодной водой, и довести до кипения Подается в горячем или холодном ви де к пудингам, кремам, блинчикам

Вино красное – 400 г, сахар – 500 г, вода – 250 г, лимон – 70 г,

крахмал картофельный – 40 г.

Соус из красного вина кисло-сладкий. Лук нашинковать и спассеровать в жире до мягкости, влить мясной бульон, томат и прокипятить. Массу протереть через сито, влить в красное вино, положить горчицу, яблочное пюре и вскипятить. Подавать к баранине.

Вино красное – 200 г, бульон мясной – 200 г, жир – 50 г, лук – 100 г, томат – 100 г, пюре яблочное – 30 г, горчица готовая – 30 .г

Соус смородиновый с вином и лимоном. Мелко нашинкованные и спассерованные лук, морковь, сельдерей смешать с разведенным мясным бульоном, пассерованной мукой, влить вино, добавить лавровый лист и прокипятить 15 мин. Затем прибавить смородиновый джем и лимонный сок. Перед готовностью опустить в соус мелко нарезанные припущенные грибы, лавровый лист и соль. Подавать горячим к дичи или баранине (маринованной или тушеной)

Вино красное – 200 г, бульон мясной -600 г, сливочное масло -100 г, пук репчатый – 70 г, морковь – 30 г, мука – 50 *г, грибы свежие – 100 г, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Соус с вином, орехами и черносливом. Отвар из чернослива соединить с красным основным соусом, положить специи и варить 10-15 мин, процедить, добавить в него нарезанный вареный чернослив, нарубленные грецкие орехи, промытый изюм, сахар, влить вино или винный уксус и довести до кипения, заправить маслом Подается к тушеному и отварному мясу, отварной домашней птице.

Вино красное виноградное сухое – 100 г, соус красный основной – 850 г, орехи грецкие (ядро) – 50 г, чернослив-160 г, изюм -50 г, масло сливочное– 30 г, сахар – 20 г, специи – по вкусу.

СОУСЫ ЯИЧНЫЕ И ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ

Соус яичный. Яйца и яичные желтки взбить с сахаром, добавить натертую лимонную цедру, небольшими порциями влить горячее белое вино, непрерывно взбивая венчиком и подогревая на слабом огне, пока не образуется пышная масса Подается соус сразу же после приготовления к сладким пудингам, запеканкам.

Яйца – 140 г, желтки яиц – 70 г, сахарная пудра или сахарный песок– 180 г, белое виноградное вино – 550 г, лимон – 100 г, соль – по вкусу.

Соус желтковый. Сырые желтки растереть с размягченным маслом, добавить лимонную цедру и рыбный бульон, проварить на пару, не доводя до кипения, до образования густой массы Снять с огня, заправить солью и лимонным соком. Подается соус к рыбным и овощным блюдам.

Яйца (желтки) – 140 г, масло сливочное – 770 г, лимон – 70 г, бульон рыбный – 700 г, соль – по вкусу.

Соус яичный с горчицей. Вареный желток протереть через сито, а белок измельчить, после чего оба компонента соединить с растительным маслом и столовой горчицей, перемешать. Образовавшийся соус должен быть густым, подавать его рекомендуется к холодному мясу.

Яйца вареные – 360 г, масло растительное – 450 г, горчица столовая – 230 г, соль – по вкусу.

Соус яичный сладкий. Яйца и желтки яиц тщательно перемешать с сахарным песком, виноградным белым вином, цедрой лимона и варить на слабом огне, непрерывно взбивая металлическим венчиком. Когда соус увеличится в объеме в 2-3 раза (превратится в пышную пену) и температура его достигнет 70 – 75 ˚ С, из соуса удалить цедру.

В процессе хранения соус разжижается, поэтому его подают немедленно после приготовления к пудингам, шарлотке, спарже, земляной груше.

Яйца – 120 г, желтки яиц – 90 г, сахар – 300 г, вино виноградное белое – 450 г, лимон – 100 г.

Соус яично-масляный с белым соусом. В белый соус добавить яично-масляный соус с лимонным соком, соль – по вкусу, перемешать, процедить. Подается к овощным и рыбным блюдам.

Соус белый – 480 г, соус яично-масляный с лимонным соком

-580 г, соль – по вкусу.

Соус яично-масляный с горчицей. В основной яично-масляный соус добавить готовую заваренную горчицу, тщательно перемешать. Подается к мясным блюдам.

Соус яично-масляный – 1000 г, горчица-50 г.

Соус яично-масляный с зеленью. В яично-масляный соус добавить вареные, мелко нарезанные яйца, разогретое сливочное масло, измельченную зелень петрушки, отжатый сок лимона, посолить и перемешать. Подается к отварной рыбе.

*Соус яично-масляный – 650 г, яйца – 120 г, масло сливочное – 100 г, зелень петрушки – 50 г, лимон – /*50 *г, соль – по вкусу.*

Соус яично-масляный с сухарями. На сковороде поджарить молотые пшеничные сухари. Сливочное масло нагреть до удаления влаги, затем положить в него поджаренные сухари, лимонную кислоту, соль и все хорошо перемешать.

Подается к цветной капусте, спарже и другим овощам.

Пшеничные сухари молотые – 250 г, масло сливочное-500 г, кислота лимонная, соль – по вкусу.

Соус яично-масляный с томатом. Яично-масляный соус с лимонным соком тщательно размешать с томатом-пастой, заправить солью и перцем. Подается к овощным блюдам.

Яично-масляный соус с лимонным соком-900 г, томат-паста – 180г, перец, соль – по вкусу.

СОУСЫ С МАЙОНЕЗОМ

Соус-майонез основной. К сырым яичным желткам добавить горчицу, соль, сахар, растереть и охладить до 12-15°С. Затем при непрерывном перемешивании тонкой струей вливать охлажденное до 12– 15°С растительное масло. Массу взбить, пока не станет эластичной и густой. Затем добавить в подготовленную массу уксус или лимонный сок. Если при этом произойдет расслаивание соуса, то необходимо влить новый желток в отдельную посуду, растереть и постепенно добавлять в него отмасленный соус, размешивая так же, как и при первоначальном приготовлении. Соус-майонез можно использовать для приготовления производных соусов, различных холодных блюд и закусок

Яйца (желтки) – 75 г, масло растительное – 650 г, горчица готовая – 25 г, сахар – 20 г, уксус – 250г.

Соус-майонез (провансаль). Сырые желтки, горчицу, соль размешать деревянной ложкой, лопаткой или венчиком. Затем постепенно тонкой струей влить растительное масло и вымешивать массу до загустения, заправить уксусом. Готовый майонез хранить в фарфоровой или аналогичной прсуде в прохладном месте (плюс 6-8°С).

Масло растительное – 675 г, желтки яичные – 210 г, горчица готовая – 75 *г, уксус виноградный – 150 г, соль – по вкусу.*

Соус-майонез с белым соусом. Готовый соус-майонез смешать с охлажденным белым соусом, приготовленным на мясном бульоне, хорошо размешать. При необходимости добавить немного разведенной лимонной кислоты. Соус к рыбным блюдам готовят на белом мясном соусе. Подается к холодным блюдам из мяса и рыбы, используется для заправки салатов.

Майонез – 750 г, соус белый – 250 г.

Соус-майонез зеленый. Шпинат и зелень (укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук) варить на пару или в собственном соку, мелко нарубить или протереть через сито, охладить, добавить к майонезу, заправить солью, перцем по вкусу.

Майонез-850 г, пюре-шпинат – 65 г, зелень рубленая – 130 г, соль, перец – по вкусу.

Соус-майонез с зеленью и соленьями. Корнишоны, каперсы, зелень петрушки, зеленый лук, зеленый эстрагон и вареный шпинат протереть через частое сито. Затем эту массу положить в готовый майонез, хорошо смешать и заправить соей.

Майонез готовый – 800 г, соя – 40 г, корнишоны – 30 г, каперсы

– 30 г, зелень петрушки – 30 г, лук зеленый – 40 г, шпинат – 60 г, эстрагон – 20 г.

Соус-майонез с маринадами. Зелень петрушки или укроп, зелень эстрагона, каперсы, корнишоны мелко изрубить, добавить сою, хорошо вымешать лопаткой и смешать с готовым соусом-майонезом провансаль. По желанию можно добавить мелко рубленый чеснок. Корнишоны могут быть заменены пикулями или нежинскими огурцами.

Майонез готовый – 850 г, соя – 50 г, зелень петрушки или укроп, зелень эстрагона – 10 г, каперсы – 20 г, корнишоны – 100 г.

Соус-майонез острый. Майонез заправить горчицей и смешать с мелко рублеными каперсами, корнишонами и рубленой зеленью.

Майонез – 850 г, каперсы – 120 г, горчица – 80 г, корнишоны, рубленая зелень – по вкусу.

Соус-майонез со сметаной. В готовый соус-майонез добавить сметану и перемешать. Соус подают к холодной отварной или жареной курице, мясу и используют для заправки салатов.

Соус-майонез (основной) – 700 г, сметана – 350 г.

Соус-майонез с томатным соусом. Мелко нарубленный лук спассеровать на растительном масле, добавить уксус и кипятить до полного его испарения. Затем влить натуральный томатный соус, положить листья эстрагона и довести до кипения. Массу протереть, охладить и соединить с готовым соусом-майонезом. При использовании в соус положить мелко нарезанную зелень петрушки. Подается холодным и горячим к отварной и жареной рыбе.

Соус-майонез (основной) – 800 г, томатный соус – 100 г, репчатый лук – 100 г, зелень петрушки – 25 г, эстрагон (листья) – 5 г, масло растительное – 15 г, уксус – 700г.

Соус-майонез схреном и томатом. К готовому майонезу добавить натертый хрен и томат-пасту или горчицу, сахар.

Майонез – 800 г, хрен – 150 г, томат-паста или горчица – 100 г, сахар – по вкусу.

СОУСЫ ГОРЧИЧНЫЕ И ЧЕСНОЧНЫЕ

Соусгорчичный горячий. Лук нашинковать и слегка спассеровать на масле, добавить муку и продолжить пассерование, развести бульон. Влить белое вино и кипятить 20 мин, снимая накипь. Перед подачей добавить слегка разбавленную бульоном горчицу, перец, сахар, процедить и подавать горячим.

Лук репчатый – 240 г, масло топленое – 40 г, мука – 15 г, бульон – 650 г, вино белое – 70 г, горчица готовая – 25 г, сахар, перец, соль – по вкусу.

Соус горчичный на майонезе. Вареный и сырой желтки растереть с горчицей, влить майонез, добавить изрубленный белок, нарезанный зелёный лук, соль, сахар – по вкусу, все перемешать. Соус подавать охлажденным к холодным и рыбным блюдам.

Яйца сырые – 160 г, яйца вареные вкрутую – 160 г, майонез – 650 г, горчица готовая – 100 г, лук зеленый, соль, сахар – по вкусу.

Соус горчичный на сметане. Желтки растереть с горчицей, соединить со сметаной, лимонным соком, добавить сахар и соль по вкусу, хорошо размешать. Подавать к холодным мясным блюдам.

Желтки вареных яиц – 175 г, сметана – 750 г, горчица готовая – 60 г, сок лимонный – 60 г, сахар, соль – по вкусу.

Соус чесночный. Чеснок слегка посолить и истолочь в ступке до образования густой массы, выложить в соусник, залить бульоном или кипяченой охлажденной водой и перемешать. Подается к холодным блюдам, вареной или жареной индейке, курам, рыбе, вареной баранине.

Чеснок -150 г, вода или бульон – 900 г, соль – по вкусу.

Соус чесночный с копченостями. В основной красный соус влить уксус, положить измельченные копчености, коренья, пассерованный лук, специи, стручковый острый перец и варить при слабом кипении до получения консистенции сливок

Когда кусочки мяса станут мягкими, соус процедить через сито, мякоть копченостей и коренья протереть, положить в соус растертый в ступке чеснок и довести до кипения, заправить сливочным маслом. Подается к жареным блюдам из дичи и домашней птицы

Красный основной соус – 750 г, кости и обрезки копченых изделий (окорока, грудинки, свиной корейки) – 200 г. лук репчатый – 200 г, корень сельдерея или петрушки и морковь – 60 г, уксус винный или виноградный – 150 г, перец красный стручковый горький

– 40 г, чеснок – 50 г, сливочный маргарин – 50 г, масло сливочное – 30 г, специи – по вкусу.

СОУСЫ ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Соус из растительного масла (основной). В растительное масло добавить уксус, специи, ароматическую зелень и все перемешать. Для обеспечения большей прозрачности масла в него перед приготовлением соуса следует добавить крупную соль.

Масло растительное – 800 г, ук сус – 240 г, сахар, соль, зелень, перец – по вкусу.

Соус из растительного масла с зеленью. Зелень петрушки, укропа, зеленого лука мелко изрубить и всыпать в соус из растительного масла, перемешать.

Соус из растительного масла – 800 г, зелень петрушки – 120 г, укроп -80 г, зелень лука – 60 г.

Соус из растительного масла с луком. К соусу из растительного масла добавить измельченный лук (натертый).

Соус из растительного масла с томатной пастой. В соус из растительного масла добавить томат-пасту или томатный сок, уксус и репчатый лук. Все тщательно перемешать.

Соус из растительного масла – 700 г, томатная паста – 80 г или томатный сок – 175 г, лук репчатый тертый – 80 г, уксус-по вкусу.

ЗАПРАВКИ

Заправка № 1. В соус-майонез (провансаль) добавить сметану, сахар, соль, перец, тщательно перемешать.

Соус-майонез (провансаль) – 600 г, сметана – 400 г, сахар -10 г, соль – 5 г, перец молотый – 0,5 г

Заправка № 2. В соус-майонез (провансаль) добавить сметану, сахар, соль, корицу толченую, тщательно перемешать. Заправки № I и № 2 рекомендуются для добавки к салатам из тертых овощей.

Соус-майонез (провансаль) – 300 г, сметана – 700 г, сахар – 10 г, соль – 10 г, корица толченая -5 г

Заправка № 3. В соус майонез (провансаль) добавить сметану, сахар, соль, лимонный и апельсиновый соки, тертую лимонную и апельсиновую цедру и все хорошо размешать Лимонный сок можно заменить виноградным уксусом При отсутствии свежих апельсинов рекомендуется добавлять готовый апельсиновый или другие фруктовые соки Заправка рекомендуется для фруктово-овощных салатов.

Соус-майонез (провансаль) – 230 г, сметана – 700 г, сахар – 20 г, апельсин – 150 г, лимон – 75 г, соль– 10 г.

Заправка № 4. В соус-майонез (провансаль) добавить сметану, томат-пасту, сахар, соль, лимонный или апельсиновый соки, тертую лимонную или апельсиновую цедру и все хорошо размешать. Рекомендуется для фруктово-овощных салатов.

Соус майонез (провансаль) – 200 г, сметана – 600 г, томат-паста -125 г, сахар – 25 г, апельсин – 150 г, лимон – 75 г, соль – 10 г.

Заправка № 5. Фруктовый сок, сахар, соки апельсина и лимона, тертую лимонную и апельсиновую цедру соединить со сметаной и тщательно размешать Рекомендуется для фруктовых салатов.

Сметана – 835 г, фруктовый сок – 100 г, апельсин – 150 г, лимон – 75 г, сахар – 25 г.

Заправка № 6. Сахар, фруктовый сок, соки апельсина и лимона, тертую лимонную и апельсиновую цедру, корицу соединить со сметаной и все хорошо размешать. Рекомендуется для фруктовых салатов.

Примечание. В заправки к фруктовым салатам хорошо добавлять херес и другие вина в количестве 30-40 г на 1 кг заправки.

Сметана – 830 г, фруктовый сок -100 г, апельсин – 150 г, лимон – 75 г, сахар – 25 г, корица – Юг

Заправка № 7 (простая). В уксус добавить соль, сахар, перец молотый, горчицу, растительное масло и все перемешать.

Масло растительное – 500 г, уксус столовый – 325 г, сахар – 60 г, соль – 10 г, горчица столовая -15 г, перец молотый – 3 г.

Заправка для селедки. Готовую горчицу растереть с сахаром и солью, постепенно добавляя готовый соус-майонез и уксус, затем положить в заправку перец. Вкус заправки острый, немного сладковатый.

Соус-майонез – 300 г, горчица готовая – 100 г, уксус столовый – 600 г, сахарная пудра – 20 г, перец молотый – 2 г.

Заправка салатная. Смешать сахар, соль, молотый перец, развести уксусом и добавить растительное масло.

Масло растительное – 300 г, уксус 3 % -й – 650 г, сахар – 50 г, соль – 20 г, перец – 2 г.

Заправка чесночная. В заправку для салатов добавить резаный или растертый чеснок. Перед употреблением заправку перемешать.

Заправка салатная – 500 г, чеснок -15 г.

Заправка для мясных, рыбных и овощных салатов. Заправка состоит из растительного масла и уксуса, с добавлением соли, сахара и перца, которые тщательно перемешивают.

Масло растительное – 500 г, уксус 3%-й – 500 г, соль – 30 г, сахар – 30 г, перец молотый – 1г.

Заправка для салатов с орехами. Очищенные грецкие орехи подсушить в жарочном шкафу, после чего растолочь в ступке или другой металлической посуде. Толченые орехи соединить с уксусом, перемешать, затем добавить растительное масло, соль, сахар, перец и тщательно размешать.

Орехи грецкие (ядро) – 200 г, масло растительное – 250 г, уксус 3%-й-500г, сахар -50г, соль – 30 г, перец – по вкусу.

Заправка русская. Готовый майонез смешать с мелкорублеиыми вареными яйцами, томатным соусом» зеленым рубленым перцем и хорошо вымешать, охладить. Подается к салатам из помидоров и огурцов, салатам из редиски с зеленью.

Майонез – 600 г, яйца – 180 г, соус томатный – 150 г, перец зеленый мелкорубленый – 90 г.

Заправка сметанная. Готовый майонез смешать с луковым соком и сметаной и хорошо вымешать. Подается к фаршированной курице, фаршированным помидорам с яйцами и грибами, рулету из телятины, холодной буженине, отварному кролику, домашней птице.

Майонез – 800 г, сметана густая – 180 г, сок луковый – 20 г.

Заправка уксусная. Соединить масло растительное, сахар, уксус 3%-й, перец, соль. Все перемешать.

Масло растительное – 250 г, уксус 3%-й – 750г, сахар -35г, перец, соль – по вкусу.

Заправка горчичная (1-й способ). Желток вареного яйца отделить от белка, протереть через сито, добавить готовую горчицу, сахар, соль, перец, перемешать лопаточкой, постепенно вливая растительное масло, затем добавить уксус, беспрерывно мешая. Подается к сельди и винегретам.

Масло растительное – 300 г, горчица готовая – 150 г, уксус 3%-й – 650 г, сахар – 50 г, перец – 1 г, яйцо (желток) – 25 г, соль – 10 г.

Заправка горчичная (2-й способ). В готовую горчицу положить сахар, растереть, затем ввести майонез, все это размешать, добавить соль, перец, влить уксус 3 %-й, перемешать.

На 1 кг заправки: сахар – 30 г, горчица -.50 *г, уксус 3%-й – 650 г, майонез – 300 г, перец, соль – по вкусу.*

СОУСЫ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ

Соус абрикосовый. Сушеные абрикосы положить в кастрюлю и залить холодной водой на 2-3 ч. Когда они набухнут, отварить в той же воде при закрытой крышке. Готовые абрикосы протереть через сито, положить в кастрюлю, добавить сахар и при помешивании проварить на слабом огне. Подают холодным или горячим к пудингам, кремам и кашам.

Курага – 200 г, вода – 800; сахар – 300 г.

Соус из барбариса. Барбарис по ложить в кастрюлю, влить воду, покрыв содержимое, и варить 10-15 мин, затем снять с огня и протереть через сито вместе с отваром, добавить измельченную зелень кинзы, петрушки и укропа, сладкий стручковый перец, зеленый лук и перемешать.

Барбарис – 850 г, чеснок – 15 г, зелень кинзы и петрушки, укроп, зеленыйлук, сладкий стручковый перец и соль – по вкусу

Соус из неспелого винограда с орехами. Неспелый виноград размять, отжать сок, постепенно подливая воду, добавить толченые грецкие орехи и истолченные с солью стручковый перец, зелень кинзы, чеснок и тщательно перемешать.

Виноград неспелый – 7000 *г, орехи грецкие (ядро) – 100 г, чеснок, зелень кинзы, стручковый перец и соль – по вкусу.*

Соус из гранатового сока с орехами. Из граната отжать сок. Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы, стручковый перец и соль вместе тщательно истолочь, добавить сок граната, охлажденную кипяченую воду и перемешать. Если соус готовится для рыбных блюд, в него добавляется мелко нарезанный репчатый или зеленый лук.

Сок граната – 700 г, орехи очищенные грецкие – 350 г, зелень кинзы, чеснок, стручковый перец и соль – по вкусу.

Соус из сока ежевики. Из ежевики отжать сок, добавить толченые с солью чеснок и семена кинзы, тщательно перемешать и слить в соусник.

Сок ежевики -1000 г, чеснок – 20 г, семена кинзы – 50 г, соль – по вкусу.

Соус из кизила. Очень зрелый кизил протереть через дуршлаг, добавить кипяченую воду, толченые семена кинзы, стручковый перец, истолченные с солью чеснок, истолченную зелень кинзы и укропа, сухие сунели и тщательно перемешать.

Кизил -850 г, чеснок, семена кинзы – 15 г, вода -170 г, сухие сунели – 15 г, стручковый перец, зелень и соль – по вкусу.

Соус кисло-сладкий славянский. В красный бульон «положить пассерованный лук, размоченный чернослив, изюм,

добавить лимонный сок, прокипятить. Подается к мясным и рыбным блюдам

Бульон красный – 550 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 40 г, чернослив -120 г, изюм – 80 г, лимон -160 г

Соус клубничный. Сварить сахарный сироп. Клубнику протереть через сито, в пюре влить сироп и довести до кипения, постепенно влить разведенный холодной водой крахмал при непрерывном помешивании и снова довести до кипения. Такой соус можно готовить из малины, земляники. Подается к пудингам, запеканкам, блинчикам, оладьям.

Клубника – 400 г, сахар – 200 г, вода – 600 г, крахмал картофельный – 30-35 г.

Соус из клубники, малины для мороженного. Сварить сироп, в горячий сироп опустить ягоды и дать постоять 6-7 ч, затем сварить их до готовности. При варке удалять образовавшуюся пену. Подается в холодном виде к мороженому как гарнир.

Клубника или малина (без плодоножек) -500 г, сахар-600 г, вода– 250 г.

Соус лимонный. Белую мучную пассеровку развести бульоном, добавить молотую цедру, лимонную кислоту и сметану, проварить и посолить. Подается к сладким блюдам.

Мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 300 г, бульон – 700 г, кислота лимонная – 1 г, цедра лимона– 1 г.

Соус с лимонным и апельсиновым соком. С лимона и апельсина тонким слоем снять цедру, нашинковать ее соломкой и ошпарить кипятком, чтобы удалить горечь. Цедру положить в белый соус и варить при слабом кипении 7-8 мин. В конце варки влить выжатый из лимона и апельсина сок, сливки посолить. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подают к жареной дичи.

Соус белый основной, приготовленный на курином бульоне – 850 г, лимон – 70 г, апельсин -100 г, сливки – 150 г, масло сливочное – 40 г, специи – по вкусу.

Соус фруктово-ягодный. Растереть варенье или джем из черной смородины с горчицей, добавить портвейн, сок лимона и апельсина, протереть через сито. Цедру лимона и апельсина нарезать тонкой соломкой, ошпарить, опустить на 1 мин в кипяток. Также ошпарить мелко нарубленный лук. Цедру и лук охладить и смешать с соусом. Можно добавить перец. Подается к жареной дичи, утке, гусю.

Варенье или джем – 400 г, горчица готовая – 60 г, портвейн – 120 г, цедра лимона и апельсина – 240 г, лук – 250 г.

Соус из чернослива. Сливочное масло хорошо растереть с

пшеничной мукой, добавить при помешивании горячий мясной бульон и подготовленный чернослив, прокипятить до готовности. Подавать к кашам и запеканкам из круп.

Чернослив – 300 г, бульон-600 г, масло сливочное – 40 г, мука пшеничная – 45 г.

Соус из шиповника. Плоды шиповника залить крутым кипятком и оставить на 20-25 мин для набухания в закрытой посуде. Затем отвар слить в посуду, а плоды измельчить деревянным пестиком. В полученное пюре влить отвар, содержимое перемешать,

добавить лимонную кислоту и прокипятить 10-12 мин, и после настаивания в течение 30 мин процедить через марлю, сложенную в 2-3 слоя, добавить сахар и довести до кипения. В отвар влить картофельный крахмал, заранее разведенный охлажденным отваром. Можно добавить цедру лимона, мандарина, апельсина. Подается к блюдам из круп, макаронных изделий.

Шиповник сухой – 60 г, или порошок шиповника – 30 г, сахар -160 г, вода – 800 г, картофельный крахмал – 40 г, лимонная кислота – 2 г.

Соус яблочный. Подготовленные яблоки припустить в закрытой посуде и протереть через сито, добавить сахар, оставшуюся воду и прокипятить 5-7 мин, затем влить при быстром помешивании лопаткой крахмал, разведенный холоной водой, и довести до кипения. Подают к запеканкам из риса, пшена, макаронных изделий и каше.

Яблоки – 500 г, вода – 375 г, сахар – 125 г, мука картофельная – 30 г.

Соус из свежих ягод. Клубнику или малину протереть через сито, положить сахар, влить кипяченую воду, нагреть до кипения, добавить крахмал, разведенный охлажденным отваром, довести до кипения. Подается к холодным или горячим запеканкам, пудингам, блинчикам.

Ягоды свжие – 350 г, вода – 900 г, сахар – 150 г, крахмал картофельный – 30 г.

Соус из сливового повидла. Крахмал размешать с молоком и повидлом. Смесь вскипятить, заправить сахаром, толченой корицей, лимонной цедрой. Подается к блинчикам, пудингам, запеканкам.

Повидло сливовое – 300 г, молоко – 700 г, крахмал картофельный – 20 г, сахар, корица, цедра лимонная – по вкусу.

Соус смородино-малиновый. Смородину и малину перебрать и залить небольшим количеством кипящей воды, прокипятить, протереть через сито. Часть жидкости охладить,

смешать с картофельной мукой, влить в оставшуюся жидкость, добавить сахар, вскипятить, размешать со сливками, можно добавить желток.

Смородина – 150 г, малина – 100 г, сахар – 60-80 г, сливки – 15 г, мука картофельная – 10 г.

Соус черносмородиновый. Кости свиных копченостей измельчить, слегка обжарить, залить красным вином и бульоном, добавить крупно дробленый перец, лавровый лист, зелень петрушки, листики эстрагона, черносмородиновое варенье и варить 20-25 мин, уваривая содержимое на 2/3, соединить с красным основным соусом и кипятить еще 8-10 мин. Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить сливочным маслом. Подается к мясу диких животных (козы, лося, оленя, зайца), котлетам и биточкам из мяса, тушеному мясу, а также к жареной дичи.

Соус красный основной – 750 г, вино красное – 100 г, бульон – 200 г, масло сливочное – 70 г, варенье черносмородиновое – 150 г, кости ветчины – 200 г, зелень петрушки – 10 г, эстрагон – 10 г, перец горошком, лавровый лист, соль – по вкусу.

Соус брусничный с белым вином. Промытую бруснику засыпать сахаром, добавить воду, корицу и варить в закрытой посуде при слабом нагреве, затем бруснику протереть и соединить с белым соусом, влить вино и довести соус до кипения, заправить сливочным маслом. Если соус получится жидким, его следует уварить при слабом кипении до введения вина и масла. Подают к жареной дичи, индейке, цыплятам, курам.

Соус белый основной – 600 *г, брусника – 500 г, сахар – 75 г, масло сливочное – 30 г, вино белое сухое – 100 г, корица – по вкусу.*

Соус кисло-сладкий с орехами. Чернослив отварить в воде, слить отвар, добавить в него красный основной соус, вино или уксус, перец горошком, лавровый лист и варить 10-15 мин. Процедить, заправить сахаром, солью, сливочным маслом, добавить отваренный чернослив без косточек, изюм, ошпаренное, очищенное от пленки и тонко нарезанное ядро грецкого ореха, прокипятить. При подаче посыпать тертым хреном. Подается с орехами к блюдам из отварного мяса.

Соус красный основной – 750 г, масло сливочное – 50 г, чернослив – 120 г, изюм – 50 г, орехи грецкие (ядро)-50 г, вино красное -50 г, сахар– 20 г, хрен – 50 г, перец горошком, лавровый лист – по вкусу.

Соус миндальный. Сладкий и горький миндаль положить в кастрюлю, залить кипятком и накрыть крышкой. Через 10-15 мин миндаль очистить от кожицы, положить в холодную воду на 2-3 ч, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, подлив молоко,

чтобы миндаль не замаслился. Измельченный миндаль тщательно растереть пестиком в ступке, постепенно добавляя молоко. Растертый в пюреобразную массу миндаль развести оставшимся молоком, процедить через марлю и отжать. Остатки миндаля (выжимки) использовать для других целей (начинки и др.). Яйца или яичные желтки тщательно растереть с сахаром до образования белой массы, развести приготовленным горячим миндальным молоком и проварить, помешивая лопаткой, до температуры 75-80 ˚С, доводя до кипения. Подавать в холодном или горячем виде к пудингам, запеканкам и другим блюдам.

Молоко – 800 г, миндаль сладкий – 160 г, миндаль горький – /0 г, яйца – 200 г, сахар – 250 г.

Соус миндальный с лимоном. Масло сливочное, сырые яичные желтки, муку и сахар тщательно растереть, добавить натертую цедру лимона, лимонный сок, мелко нашинкованный миндаль и размешать. Затем влить постепенно (в 3-4 приема) горячее миндальное молоко, быстро помешивая лопаткой. Затем соус проваривают, но не кипятят. Подается к пудингам, запеканкам.

Миндальное молоко – 700 г, сахар -250 г, миндаль сладкий -100 г, масло сливочное – 25 г, яичные желтки – 100 г, мука 30 %-я– 20 г, лимон -140 г.

Соусиз брусничного варенья. Репчатый лук нашинковать и обдать кипятком, промыть в холодной воде и положить в кастрюлю, влить винный уксус, лимонный сок, воду, положить пряности, соус Южный, брусничное варенье и варить 7-10 мин. Массу протереть и довести до кипения, влить при непрерывном помешивании разведенный в холодной воде крахмал и снова довести до кипения. Подают к блюдам из дичи.

Варенье брусничное – 300 г, лимон – 70 г, уксус винный – 50 г, соус Южный -40 г, лук репчатый – 120г, крахмал картофельный – 20 г, вода – 700 г, гвоздика, корица, мускатный орех – по вкусу.

Соус из сока ежевики и неспелоговинограда с **орехами.** Сок ежевики смешать с соком неспелого винограда, влить кипяченую холодную воду, затем добавить толченые грецкие орехи и истолченные с солью зелень кинзы, чеснок и стручковый перец, тщательно перемешать и слить все в соусник. Если соус готовится для блюд из рыбы (вареной или жареной), то в него следует добавить мелко нашинкованный лук.

Сок ежевики – 550 г, сок неспелого винограда – 175 г, орехи очищенные грецкие – 350 г, зелень кинзы, чеснок, стручковый перец и соль – по вкусу.

Соус из сока ежевики с орехами. Приготовить соус вышеуказанным способом, добавить толченые орехи и стручковый

перец.

Сок ежевики – 800 г, орехи очищенные грецкие-300 г, чеснок, семена кинзы – 40 г, стручковый перец и соль – по вкусу.

Соус из гранатового сока(1-й вариант). Из фаната отжать сок. Зелень кинзы, укроп, чеснок и соль тщательно истолочь вместе, перемешать с гранатовым соком и добавить нашинкованный лук.

Сок граната – 800 г, лук репчатый – 250 г, зелень кинзы, укроп, чеснок, соль – по вкусу.

Соус из гранатового сока (2-й вариант). Из граната отжать сок, добавить к нему истолченные с солью зелень кинзы, стручковый перец, чеснок, охлажденную кипяченую воду, перемешать и слить в соусник

Сок граната – 500 г, вода – 500 г, зелень кинзы, чеснок, стручковый перец и соль – по вкусу.

Соусиз гранатового сока с **орехами.** Из фаната отжать сок, добавить истолченные грецкие орехи, семена кинзы, соль и перемешать.

Сок граната – 200 г, очищенные грецкие орехи -350 г, семена кинзы – 50 *г, соль – по вкусу.*

Соусиз неспелого винограда (1-й вариант). Неспелый (зеленый) виноград размять деревянной ложкой, выжать сок, процедить и слить в посуду, добавить истолченные с солью зелень кинзы, чеснок и перемешать. По желанию можно добавить толченый стручковый перец.

Виноград неспелый – 1500 г, зелень кинзы, чеснок, соль – по вкусу.

Соус из неспелого винограда (2-й вариант). Отжать сок из неспелого винограда, добавить охлажденную кипяченую воду, измельченную зелень кинзы, петрушки, эстрагона и укропа, чеснок, тщательно истолченный с солью, и перемешать.

Сок неспелого винограда – 600 *г, вода – 500 г, зелень кинзы, петрушки, листья мелко нарезанного эстрагона – 20 г, чеснок.*

Соус с цедрой, апельсиновымсоком и вином. Тонко нашинковать цедру апельсина, положить в основной красный соус и варить при слабом кипении 15-20 мин, уварив его до консистенции густых сливок, затем влить вино.

В готовый соус добавить апельсиновый и лимонный сок, сахар, заправить сливочным маслом. Подается к жареной дичи. При подаче в соус положить кусочек апельсина.

Вино красное сухое виноградное – 150 г, соус красный основной – 800 г, апельсины – 200 г, сахар – 25 г, лимоны -30 г, масло сливочное -50 г

Соусострый с яблоками. Майонез соединить с натертыми на

мелкой терке яблоками, посолить, добавить сахар, лимонный сок или уксус и хорошо перемешать. Подают к холодным мясным блюдам.

Майонез – 700 г, яблоки – 350 г, сок лимонный, сахар, соль-по вкусу.

Соус ягодный. Подготовленные свежие ягоды протереть через сито, добавить сахар, воду, нагреть до кипения и добавить картофельный крахмал, разведенный холодной водой, довести до кипения. Подается к кашам, запеканкам и пудингам.

Малина или клубника-350 г, вода – 550 г, сахар – 150 г, крахмал – 45 г.

Соус из терна и ткемали. Терн и ткемали положить в кастрюлю, залить водой, покрыв плоды, и варить 15 мин. Затем снять с огня, протереть вместе с отваром через крупное решето, добавить истолченный с солью чеснок, толченые семена кинзы, красный стручковый перец, соль и перемешать.

Терн – 500 г, ткемали – 500 г, вода – 400 г, чеснок – 20 г, семена кинзы – 15 г, перец красный и соль – по вкусу.

Соус из сушеныхфруктов. Сушеные яблоки или абрикосы залить холодной водой на 2-3 ч (для набухания) и отварить в этой же воде. Отвар слить, а вареные фрукты протереть через сито. Полученную массу соединить с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения и ввести при перемешивании разведенной холодной кипяченой водой и процеженный крахмал.

Яблоки сушеные или абрикосы (курага) – 400 г, сахар – 600 г, крахмал – 100 г, лимонная кислота – по вкусу.

Соус персиковый свином. Персиковый сок довести до кипения, влить сахарный сироп, размешать и варить 15-20 мин. В конце варки влить вино, охладить в закрытой посуде. Подается для бисквитного желейного торта и сладких блюд.

Вино белое – 100 г, сок персиковый натуральный – 600 г, сахар – 300 г, вода – 200 г.

Соуспуншевый. Сливочное масло растереть с мукой, развести белым вином, вскипятить, помешивая, добавить лимонную цедру, лимонный сок, заправить по вкусу сахаром и ромом. Подается к пудингам.

Вино белое – 600 г, масло сливочное – 100 г, мука – 80 г, сахар – 120 г, ром – 80 г, лимон – 150 г.

Соус из крыжовника свином. Крыжовник залить сахарным сиропом (свареннным из 200 г сахара и 800 г воды с добавлением мускатного ореха, корицы и гвоздики) и варить 10-15 мин. Ягоды вместе с отваром протереть через частое сыто, оставив семена крыжовника на сите. Протертую массу довести до кипения и при

непрерывном помешивании струйкой влить разведенный в холодной воде крахмал, добавить вино и довести снова до кипения. Подают к жаренному мясу, птице, кролику, а также к пудингам.

Вино белое – 100 г, крыжовник – 400 г, сахар – 200 г, крахмал картофельный – 40 г, вода – 800 г, корица, мускатный орех и гвоздика – по вкусу.